

CURS DE PIERDERE ÎN GREUTATE

A COURSE IN WEIGHT LOSS

Copyright © 2010 by Marianne Williamson

Originally published in 2010 by Hay House Inc. USA

© 2015 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Cătălina Ștefan

Redactor: Mona Apa și Teodora Pavel

Tehnoredactor: Teodora Vlădescu

Coperta: Marian Iordache

Editor: Andrei Ruse

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WILLIAMSON, MARIANNE

Curs de pierdere în greutate: 21 de lecții spirituale ca să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus/ Marianne Williamson;

trad.: Ștefan Cătălina-Floriana - București: Act și Politon, 2015

ISBN 978-606-8637-31-0

I. Ștefan, Cătălina-Floriana (trad.)

613.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MARIANNE WILLIAMSON

CURS DE PIERDERE ÎN GREUTATE

21 de lecții spirituale ca să scapi pentru totdeauna
de kilogramele în plus

Traducere din limba engleză:
CĂTĂLINA ȘTEFAN

 ACT și Politon

2015

Pentru Oprah

Această carte a început și s-a sfârșit ca o discuție între prietene. Oprah Winfrey a inspirat această carte, i-a dirijat cursul și i-a orientat viziunea. Sufletește cu siguranță, dar din multe puncte de vedere și literar, această carte a reprezentat un efort comun. Fiecare pagină este o reflecție a afecțiunii și a recunoștinței mele față de ea; sper că îi va aduce alinare, așa cum și ea a adus alinare atâtor oameni.

Orice cititor care simte că această carte este un dar trebuie să știe că a fost un dar de la ea.

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Dean Ornish	9
<i>Introducere</i>	17
Îmbarcarea în călătorie	23
LECȚIA 1 Dăruirea zidului	27
LECȚIA 2 Ființa Suplă face cunoștință cu Ființa Non-Suplă	39
LECȚIA 3 Clădește-ți altarul	51
LECȚIA 4 Invocă-ți sinele real	67
LECȚIA 5 Începe o poveste de iubire cu mâncarea	81
LECȚIA 6 Clădește o relație cu mâncarea bună	93
LECȚIA 7 Iubește-ți corpul	101
LECȚIA 8 Încredințează-te Divinității	111
LECȚIA 9 Locuiește-ți corpul	119
LECȚIA 10 Sfințește-ți corpul	131
LECȚIA 11 Ritualizează schimbarea din tine	145
LECȚIA 12 Dedică-te ție însăși	155
LECȚIA 13 Trăiește-ți sentimentele	167
LECȚIA 14 Îngăduie suferința	179
LECȚIA 15 Părăsește zona singurătății	187
LECȚIA 16 Disciplină și discipolat	197
LECȚIA 17 Iartă-te pe tine însăși și pe ceilalți	209
LECȚIA 18 Respectă procesul	219
LECȚIA 19 Aducerea pe lume a sinelui tău real	231
LECȚIA 20 Operație pe suflet	245
LECȚIA 21 Strălucirea corpului	251
<i>Pagini de jurnal pentru Cursul de pierdere în greutate</i>	259
<i>Mulțumiri</i>	301
<i>Despre autoare</i>	303

CUVÂNT-ÎNAINTE

În această carte minunată și inspiratoare, scrisă de Marianne Williamson, autoarea abordează nu numai cauzele fundamentale ale greutății noastre corporale, ci și pe cele ale suferinței noastre.

Timp de mai bine de 30 de ani, eu și colegii mei de la Institutul de Cercetare în Medicină Preventivă, asociație non-profit, am realizat o serie de studii prin care am dovedit că atunci când tratăm *cauzele* care stau la baza unei afecțiuni, corpul nostru posedă adesea o remarcabilă capacitate de a începe procesul de vindecare, mult mai rapid decât s-ar fi crezut. Am folosit procedee de înaltă tehnologie, ultramoderne, pentru a demonstra puterea acestor intervenții elementare, ieftine și străvechi.

Cercetarea noastră a arătat că până și progresia bolilor cardiovasculare severe poate fi oprită adesea prin schimbări ample privind stilul de viață; la fel și cancerul de prostată în stadiu incipient sau diabetul, hipertensiunea arterială, colesterolul mărit, artrita și depresia. Am publicat studii care arată că atunci când îți schimbi stilul de viață, îți schimbi și genele – activând genele care împiedică apariția bolii și dezactivându-le pe cele care favorizează apariția bolilor cardiovasculare, a cancerului și a altor afecțiuni – stimulându-se chiar producerea unei enzime care alungește *telomerii* (capetele cromozomilor noștri, care controlează procesul de îmbătrânire), ceea ce duce la creșterea longevității. Iar oamenii au pierdut în primul an în medie zece kilograme, iar în următorii cinci ani au menținut jumătate din acea pierdere în greutate.



Totuși, dacă pur și simplu *ignorăm*, la propriu sau la figurat, cauzele fundamentale, atunci, adesea aceeași problemă reapare – punem la loc kilogramele pierdute, arterele coronare grefate cu bypass se înfundă din nou, medicamentele trebuie luate toată viața – sau poate apărea chiar un set nou de probleme, ori poate că ai de făcut alegeri dureroase. În cadrul prelegerilor mele, deseori arăt un diapozitiv cu niște medici ocupați să ștergă cu mopul podeaua din dreptul unei chiuvete care dă pe dinafară, fără să închidă însă robinetul.

Alegerile pe care le facem zi de zi privind ceea ce mâncăm sau felul în care trăim sunt printre cauzele fundamentale ale obezității și ale altor boli cronice. Dar mai există o cauză de bază, chiar mai profundă, care ne afectează puternic alegerile privind stilul de viață, și anume separarea de cine suntem cu adevărat – percepția greșită că suntem separați și *doar* separați. Tocmai acest lucru este descris atât de elocvent și de inteligent de către Marianne în cartea de față.

Informația este importantă, dar de obicei insuficientă pentru a motiva schimbări de durată în dietă și stilul de viață. Dacă ar fi așa, toți am fi slabi și sănătoși, căci cei mai mulți oameni știu care mâncăruri sunt sănătoase și care nesănătoase. Și nimeni nu ar mai fuma. Toți cei care fumează știu că nu le face bine – pe fiecare pachet de țigări sunt trecute avertismente medicale. Cu toate acestea, o treime dintre americani tot fumează. Este limpede că trebuie să lucrăm la un nivel mai profund.

Adevărata epidemie nu este reprezentată doar de obezitate, boli cardiovasculare sau cancer, ci de singurătate, depresie și izolare. Dacă tratăm aceste probleme mai profunde, oamenilor le va fi mai ușor să facă schimbări de durată în comportamentul lor.

În cadrul studiilor noastre, am petrecut mult timp cu participanții, pe o perioadă de câțiva ani. Am ajuns să ne cunoaștem foarte bine, și între noi s-a stabilit o încredere puternică.

„Explicați-mi ceva. De ce mâncați excesiv? De ce fumați? De ce beți peste măsură? De ce munciți prea mult? De ce faceți abuz de medicamente? De ce vă uitați atât de mult la televizor? De ce petreceți atât de mult timp pe Internet și cu jocurile video? Mie mi se pare că este foarte greu să te adaptezi la aceste obiceiuri“, i-am întrebat eu.



„Dean, chiar nu înțelegi. Nu e deloc greu să te adaptezi la aceste obiceiuri – e chiar *foarte ușor* – pentru că ele ne ajută să ne ducem zilele. Ne alină suferința emoțională”, mi-au răspuns ei.

Să treci de fiecare zi în parte devine mai important decât să duci o viață lungă, atunci când ești singur, deprimat și izolat. După cum mi-a spus un pacient: „În pachetul ăsta de țigări am 20 de prieteni. Ei sunt mereu alături de mine, ei și nimeni altcineva. Vrei să-mi iei cei 20 de prieteni? Ce-mi dai în schimb?”

Alți pacienți se refugiază în mâncare. Cineva mi-a spus odată: „Când mă simt singură, mănânc multe grăsimi – mă ung pe suflet și îmi alină suferința. Pot să umplu vidul cu mâncare.”

Nu degeaba alimentele grase se mai numesc și „mâncare de consolare”. Avem multe metode de a ne amorti suferința, de a o ignora sau de a ne distrage atenția de la ea.

Conștientizarea este primul pas spre vindecare. Un aspect pozitiv al suferinței este acela că ne atrage atenția, ne ajută să facem legătura între momentul când se produce și motivul pentru care se produce, astfel încât să putem face alegeri mai plăcute și mai sănătoase.

Experiența suferinței emoționale și a nefericirii poate fi un puternic catalizator nu numai pentru transformarea obiceiurilor precum dieta sau exercițiile fizice, ci și pentru tratarea problemelor mai profunde care ne motivează cu adevărat.

„Păi, s-ar putea să fie greu să mă schimb, dar sufăr atât de tare, încât sunt dispusă să încerc ceva nou.” În acest punct, îndrumați corespunzător, oamenii sunt mai dispuși să facă alegeri care să le îmbunătățească viața mai degrabă decât alegeri distructive.

Deoarece mecanismele care ne afectează sănătatea sunt atât de dinamice, atunci când lucrăm la un nivel mai profund, este probabil să ne simțim mult mai bine atât de rapid, încât motivele pentru schimbare sunt reîncadrate de la teama de moarte la bucuria de a trăi.

Durabile sunt bucuria, plăcerea, libertatea și iubirea. Mai mult chiar decât să fie sănătoși și să piardă în greutate, cei mai mulți oameni își doresc să se simtă liberi și stăpâni pe situație.



Din acest motiv, dietele nu funcționează. Dietele se referă la ceea ce *nu* poți avea și la ceea ce *trebuie* să faci. Dacă *începi* să ții o dietă, este posibil ca, mai devreme sau mai târziu, să *încetezi* s-o mai ții. Dacă *începi* un program de exerciții fizice, este posibil ca, mai devreme sau mai târziu, să *încetezi* să-l mai ții.

Iar dietele se bazează adesea pe teama că ceva cu adevărat grav – cum ar fi un infarct, un atac vascular cerebral sau cancerul – ți se poate întâmpla dacă nu le urmezi. Eforturile depuse pentru a motiva oamenii să-și schimbe stilul de viață pe baza fricii nu funcționează, deoarece noi nu vrem să credem că ceva cu adevărat grav ni se va întâmpla vreodată, așa că nu ne gândim la asta.

Frica nu este un factor motivațional de durată. De ce? Este prea înspăimântător. Cu toții știm că într-o zi vom muri – rata mortalității este încă de 100% – dar cine vrea să se gândească la asta? Chiar și oamenii care au suferit un infarct se schimbă de obicei doar timp de câteva săptămâni, apoi își reiau vechile tipare alimentare și de viață.

Limbajul schimbării comportamentale conține adesea o trăsătură moralizatoare care îi descurajează pe mulți (ca atunci când „trișezi” într-o dietă). E cale scurtă de la a te gândi la mâncăruri ca fiind „bune” sau „rele” și până la a te vedea pe tine ca fiind o „persoană bună” sau o „persoană rea” în funcție de ceea ce mănânci, iar acest lucru creează spirale descendente, într-un cerc vicios.

De asemenea, sintagma „aderarea pacientului” are o trăsătură fascistă, înfiorătoare, de parcă o persoană ar manipula-o pe alta sau și-ar impune voința asupra ei. Pe termen scurt, aș putea să fac presiuni asupra ta, iar tu să îți schimbi dieta, dar mai devreme sau mai târziu (de obicei, mai devreme), o parte din tine se va răzvrăti. (Aduceți-vă aminte, nu a ținut nici cu „Nu mușcați din măr”, iar atunci a vorbit Dumnezeu...) Iar voința este doar un alt fel de a spune că îți impui un anumit lucru, iar a te forța să faci ceva nu funcționează pe termen lung. Repet, durabile sunt iubirea, bucuria, plăcerea și libertatea.

Atunci când inevitabil renunțăm la o dietă, de obicei ne învinovățim. Astfel, umilința, vina, furia și rușinea sunt inerente majorității dietelor și programelor de schimbare a stilului de viață, iar acestea sunt unele dintre cele mai toxice stări sufletești.



În schimb, având-o pe Marianne drept ghid, putem reveni asupra cauzei fundamentale a suferinței noastre: am uitat cine suntem cu adevărat. Cuvântul *health* din engleză („sănătate”) provine de la termenul nordic *hal*, care înseamnă „întreg”, „global”. Termenul *yoga* provine din sanscrită, unde însemna „a îmbina”, „a uni”. Știința ajută la atestarea înțelepciunii tradițiilor străvechi.

Intimitatea este vindecătoare. Încrederea este totul, deoarece putem fi intimi numai până în punctul în care ne putem face vulnerabili din punct de vedere emoțional. O relație bazată pe un angajament deplin le îngăduie ambilor parteneri să aibă încredere totală unul în celălalt. Încrederea ne îngăduie să ne simțim în siguranță. Când ne simțim în siguranță, ne putem deschide inima către celălalt și putem fi complet dezgoliți și vulnerabili în fața acelui om – din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual. Când inima noastră este pe deplin deschisă și vulnerabilă, putem experimenta niveluri profunde de intimitate, care sunt vindecătoare, îmbucurătoare, puternice, creative și intens extatice. Ne putem supune unul față de celălalt din forță și înțelepciune – nu din frică, slăbiciune și supunere.

Dacă această încredere a fost zdruncinată prin abuzuri fizice, sexuale sau emoționale – mai ales din partea unui părinte sau a unei rude care ar fi trebuit să ne protejeze –, atunci intimitatea poate fi periculoasă și înspăimântătoare. Deseori, mâncatul excesiv devine o cale de a ne proteja de alte abuzuri, dar în același timp ne îndepărtează de intimitatea vindecătoare pe care ne-o dorim cel mai mult.

Valorile comunității, precum compasiunea, iertarea, altruismul și ajutorul acordat celorlalți, fac parte din aproape toate tradițiile religioase și spirituale, dar și din multe tradiții laice – ceea ce filosoful german Leibniz numea „filosofia perenă” – bazele comune, eterne ale tuturor religiilor, odată ce treci de ritualurile și de formele care sunt prea des folosite pentru a diviza, în loc să unifice.

Altruismul, compasiunea și iertarea pot fi vindecătoare atât pentru cel care le oferă, cât și pentru cel spre care sunt îndreptate, deoarece oferindu-le cu inima deschisă celorlalți, ne vindecăm de izolarea și de singurătatea care ne separă unii de alții. Atunci când îi iertăm pe ceilalți, acest lucru nu le scuză lor acțiunile, ci ne eliberează-



ză pe noi de propria tensiune și de propria suferință. Astfel se pot atinge niveluri de intimitate și comuniune puternic vindecătoare. Atunci când întâmpini ura cu iubire și teama cu speranță, acest lucru te transformă *pe tine*, dar și pe cei din jur.

Swami* și rabini, călugări și călugărițe, *mullahi*** și *maharishi**** din vechime, niciunul dintre ei nu folosea practicile spirituale pur și simplu ca pe niște tehnici puternice de gestionare a stresului, deși asta sunt. Dar sunt totodată instrumente puternice de transformare și transcendență, asigurând experiența directă a ceea ce înseamnă să fii fericit și împăcat, dacă încetăm pur și simplu să tulburăm starea noastră naturală de pace lăuntrică.

Aceste tehnici nu *aduc* pace și fericire, ci ne ajută pur și simplu să experimentăm și să redescoperim pacea lăuntrică ce se află deja acolo, dar pe care trebuie să încetăm s-o mai tulburăm. După cum spunea adesea mentorul spiritual universal Swami Satchidananda, „eu nu sunt hindus, eu sunt des-compus”.

Rugăciunea și meditația ne îngăduie să ne accesăm înțelepciunea lăuntrică în mod deliberat. V-ați trezit vreodată în toiul nopții găsind un răspuns la o problemă care vă tulburase? Toate tradițiile spirituale descriu un „glas lăuntric liniștit, șoptit”, un glas care vorbește foarte clar, dar foarte încet. Este adesea înăbușit de sporovăiala și agitația de zi cu zi. Pentru mulți oameni, singurele momente în care mintea este destul de liniștită încât să își audă propriul glas lăuntric sunt acelea când te trezești în toiul nopții. Uneori, el spune: „Ascultă, fii atent. Am ceva important să îți spun”.

La sfârșitul unei ședințe de meditație – indiferent că a ținut un minut sau o oră – mintea mea este mult mai liniștită și mai calmă, așa încât pot auzi mai clar glasul lăuntric, liniștit și șoptit. Apoi îmi pun întrebarea: „Ce trebuie să aud și nu sunt atent?” Atunci aștept și ascult.

Cu timpul, am învățat să recunosc și să am încredere în glasul meu lăuntric. Oricine poate. Dacă exersăm ascultarea glasului lăun-

* Mentori spirituali hinduși. (n.tr.)

** Titlu sacerdotal acordat învățaților în islamul šiit. (n.tr.)

*** Căluza spirituală hindusă în mistică și ezoterism. (n.tr.)

tric în momentele liniștite, putem învăța să îl accesăm în momentele tensionate, când avem cea mai mare nevoie de el.

Dacă acordăm atenție înțelepciunii noastre lăuntrice, putem de multe ori să recunoaștem probleme în stadii incipiente, atunci când ele sunt mai ușor de rezolvat. După cum a spus odată Oprah Winfrey: „Ascultă șoapta până nu se transformă în țipăt.”

Meditația, rugăciunea și alte practici spirituale pot oferi experiența directă a interconexiunii vieții. La un anumit nivel, suntem cu toții separați și detașați unii de alții. Tu ești tu, iar eu sunt eu.

La un alt nivel, practicile spirituale, realizate la un nivel îndeajuns de profund, ne îngăduie să experimentăm faptul că facem parte din ceva mult mai mare, care ne interconectează, indiferent ce nume i-am da (chiar și să-i dăm un nume înseamnă să limităm ceea ce este o experiență fără limite). Suntem *parte din*, nu doar *departe de* oricine și orice. Suntem acea Parte. În acest context, iubirea nu este ceva ce obținem, ci ceea ce suntem.

Dacă putem să menținem această „dublă perspectivă” – atât dualitatea, cât și unitatea fundamentală – atunci putem să ne bucurăm mai mult de viață și să realizăm mai multe, fără atâta tensiune și suferință, dintr-un loc al plenitudinii, și nu al lipsei, dintr-un sentiment al interconexiunii, și nu al separării și izolării. Viețile noastre devin manifestări ale iubirii, acte de iubire – cea mai puternică forță din univers.

Și apropo, ai șanse mari să pierzi în greutate și să te menții, deoarece pierderea în greutate durabilă reprezintă un derivat al unei vindecări mai profunde. Această carte luminează puternic o cale ce conduce afară din întuneric.

– **Dean Ornish, medic**, fondator și președinte al Institutului de Cercetare în Medicină Preventivă; profesor asociat de medicină la Universitatea din California, San Francisco • www.pmri.org

☞ INTRODUCERE ☞

Această carte este un program spiritual compus din 21 de lecții. Este diferită de orice altceva ai putea face în ceea ce privește dietele sau exercițiile fizice. Reprezintă o reeducare a conștiinței tale în zona greutății.

Poate că în trecut ai depus eforturi uimitoare pentru a pierde în greutate – folosindu-te de orice, de la diete extraordinare la exerciții fizice aproape supraomenești – și, cu toate acestea, în mod misterios, te-ai trezit că nu poți să scapi pentru totdeauna de kilogramele în plus. Deși ai reușit pentru o vreme să-ți schimbi comportamentul, încă nu ai experimentat nivelul profund al schimbării necesar pentru a rezolva cu adevărat problema.

Poate că prin forțe proprii ți-ai schimbat gândirea conștientă, dar tu singură nu-ți poți schimba subconștientul. Iar dacă mintea *subconștientă* nu este angajată în eforturile tale de pierdere în greutate, ea va găsi o cale să reconstituie greutatea excesivă, indiferent ce vei face tu.

Doar spiritul are puterea să reprogrameze pozitiv și permanent atât mintea conștientă, cât și pe cea subconștientă. Vindecarea holistică a oricărei afecțiuni presupune exercitarea unor puteri deopotrivă interne și externe, iar mâncatul compulsiv nu este cu nimic diferit. Acest curs este un plan de lecție pentru a-ți alinia gândirea cu principiile spirituale care te vor elibera.

Principiile călăuzitoare ale acestor lecții nu sunt dificile, însă sunt diferite de felul în care ai putea gândi în mod normal. Principiile sunt următoarele:



1. Corpul în sine este complet neutru. El nu provoacă nimic; este într-un tot un efect, nu o cauză.
2. *Cauza greutateii excesive* nu este nici dieta necorespunzătoare și nici lipsa de mișcare. Minte este cauza; corpul este efectul. Cauza greutateii excesive se află în mintea ta.
3. Cauza greutateii excesive este frica, ce reprezintă un loc din mintea ta, unde iubirea este blocată.
4. Frica se exprimă prin porniri subconștiente, care apoi se manifestă fie prin obiceiuri alimentare excesive și/sau nesănătoase, fie prin rezistență față de exercițiile fizice adecvate. Efectul final al acestora – adică greutatea excesivă – va fi vindecat permanent și fundamental numai atunci când frica însăși va fi eradicată.

Scopul acestui curs este acela de a-ți eradica frica și de a o înlocui cu o iubire neprețuită.

Ar putea părea bizar să consideri frica drept sursă a problemei tale de greutate, și totuși așa este. Pe măsură ce mintea ta este antrenată să renunțe la frica sa, corpul tău va renunța la kilogramele în plus. Căci această schimbare în gândire de la frică la iubire este un miracol: ți se reprogramează conștiința la nivel cauzal, eliberând nivelul efectelor corporale, pentru a transforma disfuncția în vindecare. Acest curs nu vizează relația ta cu mâncarea, ci relația ta cu iubirea. Căci iubirea este adevăratul tău vindecător. Iar miracolele se produc de la sine în prezența iubirii.

Iubirea este deopotrivă ceea ce te-a creat și ceea ce te susține. Este deopotrivă legătura ta cu realitatea autentică, dar și alinierea ta cu fluxul pozitiv al universului. Să-ți amintești acest adevăr Divin – că tu ești iubirea – reprezintă cheia vindecării tale, deoarece relația ta cu mâncarea este o zonă în care sistemul tău nervos a pierdut memoria inteligenței sale Divine. Pe măsură ce îți vei aminti propriul adevăr Divin, celulele corpului tău și-l vor aminti pe al lor.

Corpul posedă o inteligență înăscută pentru crearea și menținerea greutateii perfecte, atâta timp cât mintea este aliniată cu

propria-i perfecțiune. Greutatea ta ideală este codificată în tiparele naturale ale sinelui tău autentic, așa cum *deplinătatea* ta este codificată în tiparele sinelui tău autentic. Sinele tău *real* știe exact cum să locuiască în corpul tău, în cel mai sănătos și mai fericit mod cu putință, și va face acest lucru automat atunci când vei restabili conexiunea conștientă cu realitatea spirituală. Prin reîntoarcerea la adevărul a ceea ce ești de fapt, vei ajunge într-un loc în care toate problemele tale legate de greutate au dispărut.

Reconectarea la realitatea ta spirituală se realizează printr-o forță numită aici Mintea Divină. Aceasta este un dar de la Dumnezeu, care îți va reda sănătatea psihică, oricând vei alege să apelezi la ea. Compulsivitatea ta este un loc în care, în uitarea ta spirituală, îți pierzi temporar uzul rațiunii, chiar și pentru o clipă – destul însă pentru a deschide punga de chipsuri, care este declanșatorul demășului tău culinar. Pierdut în această uitare, devii confuz în gândire și nu poți să spui „Nu” atunci când ceva cu adevărat nociv pentru starea ta de bine pozează în prieten iubitor și de nădejde. Mintea Divină este contraforța acestei nebunii temporare; când ești pierdut în momente de uitare spirituală, ea îți va aminti cine ești.

Conștiința rasei umane este dominată de frică, ce s-a materializat în viața ta sub forma unui anumit tipar comportamental: mâncatul compulsiv. Urmând acest curs, îi vei porunci spiritului fricii să plece.

Puterea iubirii este perfectă, creatoare, sănătoasă, abundentă, se organizează și se vindecă de la sine. Puterea fricii este ne bună, distructivă, violentă, producând boli și lipsuri. Se manifestă ca un sine impostor, care îți pervertește natura autentică și te determină să te porți cu totul diferit față de cine ești de fapt. Este imatur spiritual să subestimezi puterea vreuneia dintre aceste două forțe. Ambele sunt active și ambele sunt cu ochii pe tine. Una îți vrea binele, cealaltă te vrea mort.

Când forțele subconștientului conduc o persoană spre un comportament cronic autodistructiv, asupra căruia mintea ei conștientă nu are control sau are un control limitat, aceasta se numește dependență. Dependența este un sistem comportamental autogenerat,



asupra căruia un simplu sistem de reacții psihologice autogenerate nu are nicio influență. Dependența apare atunci când nu te poți opri. Atunci când un fel de nebunie preia frâiele, iar tu faci sau nu faci acel lucru care strică totul de fiecare dată, care distruge totul, îți răpește fericirea din mâini și te lasă pradă disperării în fața a ceea ce a devenit viața ta. Este viața trăită din porunca unei vrăjitoare haine, care pare să fi pus stăpânire pe creierul tău și acum îl folosește drept turn de control, dirijându-te spre cele mai autodistrugătoare lucruri și chicotind apoi încântată când tu zaci și te zvârcolești pe jos în suferință.

Dacă ești sau nu dependentă de mâncare, doar tu poți spune. Orice dependent de mâncare mănâncă excesiv și compulsiv, dar nu orice persoană care mănâncă compulsiv este și dependentă. Principiile din această curs se aplică în ambele cazuri.

Iubirea care te va elibera este o iubire care izvorăște de *dincolo* de mintea ta muritoare. Este o intervenție Divină dintr-un sistem de gândire mai presus de al tău. Încredințându-ți problemele în mâinile Domnului, situația pe care o reprezintă va fi recreată. Ceea ce este imperfect va deveni apoi perfect.

Înțelegerea prin prisma intelectului a corpului, a conexiunii dintre minte și corp, a fiziologiei exercițiilor fizice sau a realităților metabolizării alimentelor înseamnă prea puțin dacă ești dependentă. După cum spunea și Freud: „Inteligența va fi folosită în slujba nevrozei.” Faptul că ai deslușit singură ceva nu contează sau contează prea puțin pentru toate acestea. Indiferent cât de inteligentă ești sau cât ai „lucrat cu tine însăși”, nu poți să îți păcălești singură forța psihică a compulsiunii și a dependenței. Dacă ai fi putut, ai fi făcut-o până acum. Pentru a rezolva această problemă, adânc înrădăcinată și nocivă așa cum este, ai nevoie de forțe spirituale care să te ajute. În acest scop, ai nevoie de Dumnezeu.

Acest curs nu este despre alimentație, ci despre spiritualitate – despre căutarea unei puteri superioare puterii tale. Nu este vorba despre dependența ta, ci despre o forță mai puternică decât dependența ta. Țelul nostru nu este analizarea întunericului tău, ci aprinderea unei lumini care, după ce a fost captivă înlăuntrul tău, este acum gata să își răspândească strălucirea.



Spiritul fricii este iubirea inversată sau propria ta forță mentală îndreptată împotriva ta. Te-ai surprins vreodată spunând ceva despre care știai în sufletul tău că este total opus față de ceea ce simțai, de fapt? Într-un moment al urii de sine, mintea ta a devenit atât de perfidă, încât să te convingă că acționezi din iubire de sine. „Mănânc toate fursecurile astea ca să mă liniștesc.” „Mănânc toată pâinea asta pentru că mă hrănește emoțional.” Nu doar mintea, dar și corpul tău poate înnebuni. Compulsiunea și dependența suspendă temporar înclinațiile vitale ale minții și corpului deopotrivă. Acesta nu este un război pe care rațiunea să îl poată câștiga.

Așa că pune-ți această întrebare: *Ești dispusă, fie și numai pentru o clipă, să iei în calcul posibilitatea că Dumnezeu, în înțelepciunea Sa, poate să-ți învingă nebunia?* Dacă simți că pur și simplu nu poți opri singură acest război pe care-l porți cu tine însăși – un război care, dacă nu încetează, te-ar putea ucide în cele din urmă –, atunci îngăduie-ți să cedezi în fața unei speranțe fierbinți și să simți, fie și numai pentru o clipă, că ajutorul pentru care te-ai rugat a sosit în cele din urmă.

Nu ai citi acest curs dacă nu ai fi ajuns deja în acest punct. Uneori trebuie să recunoaștem întunericul din noi, iar alteori trebuie să recunoaștem lumina. La cel mai profund nivel, nu obsesia pentru mâncare este cea care trebuie recunoscută față de tine însăși. La cel mai profund nivel, trebuie în primul rând să recunoști față de tine însăși memoria luminii tale Divine... lumina lui Dumnezeu care trăiește în tine ca darul ce ți este dat: soluția la orice problemă, chiar și la aceasta.

Doamne,

Te rog, eliberează-mă

de poftele false

și scapă-mă de suferință.

Scapă-mă de sinele meu compulsiv

și arată-mi cine sunt.

*Doamne,
Te rog, oferă-mi un nou început.
Dezrobește-mi inima
ca să pot trăi
în sfârșit o viață mai liberă.
Amin*



❧ ÎMBARCAREA ❧ ÎN CĂLĂTORIE

Ești pe cale să te îmbarci într-o anumită călătorie și, așa cum se întâmplă mereu în viața ta, ai două alegeri: poți să tratezi lucrurile superficial sau în profunzime.

Persoana care mănâncă excesiv are o relație amăgitoare cu mâncarea, conferindu-i o putere pe care aceasta nu o deține, de fapt. Probabil că ai adoptat credința miraculoasă că mâncarea îți conferă alinare și putere, chiar și când consumi mâncare (sau o cantitate de mâncare) care, de fapt, îți poate face numai rău. Persoana care mănâncă excesiv clădește o relație de idolatrie cu mâncarea, iar în cadrul acesteia, puteri care îi aparțin doar lui Dumnezeu au fost transferate către altceva.

Începe prin a înțelege pur și simplu acest lucru.

Dezvoltarea spirituală este un proces fascinant atunci când îi îngădui să fie astfel. Este o călătorie lăuntrică de la o introspecție la alta, în care se concretizează conștientizări utile, pe măsură ce ești pregătită să le primești. Gândurile confuze devin clare, odată ce le vezi așa cum sunt. Călătoria ta de la orbire la viziune spirituală precede călătoria ta de la mâncatul disfuncțional la o relație benefică și sănătoasă cu mâncarea; de fapt, este o condiție necesară pentru aceasta. Pe măsură ce înțelegi mai profund originea slăbiciunii tale, pui bazele pentru cultivarea unor noi puteri.



Primul lucru pe care îl conștientizezi în această călătorie spre libertate este că ai ajuns să crezi într-o minciună. Apoi, prin puterea credinței tale în această minciună, ai făcut-o să-ți pară adevăr. Minciuna este că mâncarea care îți face de fapt rău ar avea puterea să te aline, să te hrănească și să te susțină. Sarcina ta este să corectezi minciuna.

Versetul din ultima parte a Rugăciunii Domnești, „Căci a ta este împărăția și puterea și slava”, înseamnă că „Doar Dumnezeu are puterea să mă aline, să mă hrănească și să mă susțină”. Acest verset nu reprezintă o poruncă, ci o afirmație care, atunci când este rostită cu dăruire, are puterea de a pătrunde în cele mai tainice zone ale minții tale subconștiente. Atunci îți dai seama că mâncarea nu te poate hrăni emoțional și că Dumnezeu, doar Dumnezeu, poate face acest lucru.

Conferind toată puterea Spiritului, îți realiniezi energiile din mintea ta subconștientă; astfel, îndemni orice aspect al sinelui tău – inclusiv corpul – să revină la ordinea Divină cea dreaptă. Corpul tău este menit să fie o reflectare a spiritului tău, iar atât gândurile, cât și celulele tale vor răspunde la un memento al perfecțiunii lor Divine.

Scopul acestui curs este de a-i aminti corpului tău de perfecțiunea lui, amintindu-i minții de perfecțiunea ei. Resetându-l pe unul, o resetezi și pe cealaltă.



Cursul acesta este cumulativ. În fiecare zi ți se va da o lecție și, în vreme ce trebuie să te axezi pe conținutul acelei lecții în ziua respectivă, energiei sale trebuie să i se îngăduie să rămână permanent în psihicul tău, pe măsură ce zilele trec. Mâncatul compulsiv presupune două lucruri: compulsiunea și mâncarea. Nu vei pune capăt mâncatului compulsiv înlocuindu-l cu alt obicei compulsiv. Așadar, acesta nu este un curs pe care să-l parcurgi cu viteză, ci mai degrabă un proces în cadrul căruia să te relaxezi.

Aceste lecții nu trebuie să-ți provoace spaimă sau sentimente de vină. Nu ai cum nici să le treci, nici să le pici; *tu* nu ai cum nici să treci, nici să pici. Îngăduie-ți pur și simplu să te cufunzi în ele ca într-un loc plăcut, în care ești tot atât de iubită și dacă într-o zi îți faci lecția „bine”, și dacă rămâi în urmă. Singura cale prin care poți să „pici” o lecție este cazul în care te pedepsești singură pentru că ai picat. Acest curs este o călătorie și, ca în orice altă călătorie serioasă de autodescoperire, sunt zile când facem un ocol prin întuneric pe măsură ce ne croim drum spre lumină.

În momente dificile – poate că vei citi ceva inspirator într-una dintre lecții și vei închide ochii pentru o pauză de meditație minunată și liniștitoare, pentru ca, peste o oră, să constăți că ai dat gata o pungă întreagă de chipsuri! – trebuie să știi că problema nu o constituie punga de chipsuri, ci mai degrabă frica stârnită în prezența iubirii.

S-a spus că iubirea face să apară tot ce înseamnă opusul ei și uneori, chiar când simțim că ne îndreptăm spre o soluție, problema reapare brusc și ne sare la beregată. Este firesc. Face parte din proces. Nu dispera.

Într-o astfel de situație, pur și simplu trage adânc aer în piept, apreciază-te pentru eforturile depuse și iartă-te pentru această deviere. Trebuie să știi că tiparele de lumină pe care le stabilești acum vor elimina în timp tot întunericul. Trebuie să știi că la cele mai mari succese se ajunge deseori făcând doi pași înainte și apoi un pas sau doi înapoi. Și mai trebuie să știi că și persoanele slabe mănâncă uneori prea multe chipsuri.

Aceste lecții sunt simple, însă potențialul lor de a te vindeca este profund. Motivul pentru care lecțiile sunt moderate este că mâncatul excesiv nu este așa. Doar puterea iubirii poate depăși puterea urii și te rog să n-ai nicio îndoială: mâncatul nesănătos este un act izvorât din ură de sine. Mâncatul excesiv este o formă de violență, iar unul dintre mecanismele pe care le demontezi acum este obiceiul tău de a ridica sabia împotriva ta – indiferent dacă sabia este cuțit sau furculiță.



Începe prin a-ți lua angajamentul că vei fi blândă cu tine. Mâncatul excesiv este un act violent din punct de vedere emoțional, iar să te cerți pentru că ai făcut acest lucru înseamnă doar să provoci și mai multă violență. La un moment dat, acele sentimente vor defula în acțiuni, și mai mult ca sigur că vei reveni la obiceiul de a mânca excesiv, ca modalitate preferată de exprimare a urii de sine. Pe lângă aceasta, mâncatul excesiv va mai fi apoi și o metodă perfectă de a te liniști când simți toate acele sentimente de vină.

A devenit destul de clară nebunia? Și nu este de înțeles că ar fi nevoie de un miracol să demontezi o asemenea serie de gânduri și trăiri ciudate și întortocheate? La un moment dat, ajungi să accepți un adevăr pe care până atunci îl respingeai: nu ai capacitatea umană să rezolvi această problemă.

Iar acesta nu este sfârșitul. Este doar începutul. Căci dându-ți seama că nu te poți vindeca singură, începi să te gândești la cine te poate vindeca.



Aceste lecții nu sunt doar ceva ce vei citi; să urmezi acest curs necesită participarea ta activă. Din când în când, va fi nevoie să faci rost de un obiect-două sau să efectuezi o activitate și adesea ți se va cere să notezi câte ceva. La sfârșitul acestei cărți sunt pagini speciale în acest scop, sau poate că vei dori să folosești un jurnal separat. Scrisul îți va fi foarte util pe durata cursului, deoarece te va ajuta să asimilezi mai bine lecțiile.

Acestea fiind zise, să pornim în călătoria noastră.



LECȚIA 1

DĂRÂMAREA ZIDULUI

Nu am fost niciodată dependentă de mâncare, însă ani de zile am mâncat compulsiv. Dietele nu funcționau. Mă înfometăm, apoi înfulecam, iar mă înfometam și iar înfulecam, într-un ciclu constant al abnegației și al slăbiciunii. Detestam multe aspecte ale acestei situații, dar mai rău decât orice era cât de mult mă gândeam la mâncare. Eram obsedată de mâncare. Rareori îmi ieșea din minte gândul că mâncam.

Și apoi am scăpat de el, în chip miraculos. Când am început să studiez *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*)*, nu mă gândeam conștient la greutatea mea ca la un domeniu în care să-mi doresc un miracol. Însă într-o zi m-am uitat în jos și nu mi-a venit să cred ce văd, pe cântar sau la corpul meu. Greutatea scăzuse pur și simplu și mi-am dat seama de ce. Acea greutate fusese doar o manifestare fizică a nevoii mele de a-i ține pe oameni la distanță. Îmi era teamă de alți oameni și clădisem un zid de protecție în jurul meu. Aplicând *Cursul*, am învățat să întind mâna

* Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Editura Centrum, Polonia, 2009. (n.tr.)

peste zid. Am învățat cum să înlocuiesc frica cu iubirea. M-am rugat la Dumnezeu să intre în viața mea și să îndrepte toate lucrurile. Iar zidul a dispărut.

Prima ta lecție se concentrează asupra următoarei vizualizări: imaginea greutății tale excesive ca un zid de cărămidă pe care îl porți cu tine pretutindeni. Acest zid a fost clădit de mintea ta subconștientă; scopul său este să te separe de ceilalți și chiar de viață însăși. Frica ta a clădit zidul, iar iubirea îl va dărâma.

Privind atent, vei vedea că fiecare cărămidă are scris pe ea ceva

<i>Rușine</i>	<i>Nedreptate</i>
<i>Furie</i>	<i>Protecție</i>
<i>Frică</i>	<i>Mândrie</i>
<i>Neîndurare</i>	<i>Egoism</i>
<i>Critică</i>	<i>Gelozie</i>
<i>Dispreț</i>	<i>Lăcomie</i>
<i>Responsabilitate excesivă</i>	<i>Lene</i> <i>Izolare</i>
<i>Presiune</i>	<i>Nesinceritate</i>
<i>Epuizare</i>	<i>Mândrie</i>
<i>Împovărare</i>	<i>Inferioritate</i>
<i>Stres</i>	<i>Jenă</i>
<i>Durere sufletească</i>	<i>Abnegație</i>

Acum îngăduie-ți să recitești această listă, foarte încet. Cu fiecare cuvânt, întreabă-te dacă reprezintă sau nu un gând, o realitate emoțională sau un defect de caracter care îți aparține. Trebuie să știi că marea majoritate a oamenilor, dacă ar fi sinceri cu ei înșiși, ar spune „Da”. (Ai putea chiar să adaugi pe listă și

câteva cuvinte proprii.) Și cu fiecare cuvânt, avansează încet în inima ta și îngăduie-ți să identifici situațiile sau circumstanțele din viața ta de care se leagă acel cuvânt.

Greutatea de care vrei să scapi a fost adăugată conștiinței tale înainte să fie adăugată corpului tău. Corpul tău este doar un ecran pe care se proiectează natura gândurilor tale. Când greutatea dispare din conștiință, va dispărea și din experiența fizică. Rugându-te la Dumnezeu să înlăture cauza, automat înlături efectul.

Greutatea care-ți apasă mintea și astfel, și corpul, este greutatea propriilor umbre emoționale asupra cărora nu a strălucit nicio rază de lumină, indiferent că sunt sentimente neprocesate, gânduri negative sau atitudini și trăsături de caracter izvorâte din frică. Nu se deosebesc de umbrele altor oameni.

Tipic situației tale este că, dintr-un motiv sau altul, aceste gânduri sau sentimente au înghețat în tine și nu sunt procesate corespunzător. În loc să te întristezi, să spunem – adică să treci printr-o supărare, dar apoi să îți treacă – tristețea ta poate, din diverse motive, să îți rămână blocată în minte. Apoi ți se blochează în corp. Nu reușești să asimilezi o experiență și să o depășești. Emoțional și mental, precum și fizic, sistemele noastre trebuie să proceseze deșeurile.

Experiențele dureroase nu trebuie să persiste. Ele sunt menite să ne învețe ceea ce trebuie să ne învețe, iar apoi să se risipească pe tărâmul memoriei dinamice. Chiar și amărăciunea din trecutul nostru se poate transforma într-o calmă acceptare. Dar dacă sistemul tău de înlăturare a deșeurilor psihice este pe butuci, ai încercat, în mod subconștient, să scapi de aceste gânduri și sentimente mâncându-le. *Dacă nu pot să-mi procesez tristețea, poate c-aș putea să o mănânc. Dacă nu pot să-mi procesez furia, poate c-aș putea să o mănânc.*

În lipsa unei supape de evacuare pentru ceea ce ar putea fi privit ca sistemul tău psihologic de canalizare, gândurile și sentimentele tale neprocesate s-au întipărit în carnea ta – *la propriu*.



Ele sunt materializarea unei energii dense, neprocesate, care nu a avut unde să se ducă în altă parte. Îți porți cu tine poverile – nu numai cu tine, dar și pe tine. Acest curs reprezintă o cale de a le încredința lui Dumnezeu.

Nu e ca și cum alți oameni n-ar avea emoții neprocesate; cu toții avem. La unii dintre noi, durerea neprocesată se exprimă prin consumul de droguri sau de alcool; la alții, prin izbucniri emoționale sau printr-un comportament sexual promiscuu, și așa mai departe. Forma pe care o ia disfuncția nu este neapărat relevantă; ceea ce contează este să abordezi suferința neprocesată din spatele ei.

Pentru ca vindecarea ta să fie autentică și profundă, trebuie să fii dispusă să devii autentică și profundă față de problemele pe care le abordezi aici. Nimeni altcineva nu trebuie să știe ce ți se dezvăluie, decât dacă alegi să împărtășești informația cu un prieten de încredere. Această călătorie este una sacră, în care călătorești alături de Dumnezeu printre tainele inimii tale.

Cu această lecție, vei începe să dăruiești zidul.

Sunt doar două categorii de gânduri – cele izvorâte din iubire și cele izvorâte din frică – și singura cale de a transcende frica este s-o înlocuiești cu iubire. Pe măsură ce identifici gândurile izvorâte din frică și apoi le încredințezi Minții Divine, iubirea apare în mod firesc. Odată încredințate gândurile care te fac să mănânci excesiv, în locul lor apar cele care te fac să mănânci sănătos.

Frica neprocesată va părăsi apoi sistemul tău și, în timp, va lua cu ea kilogramele de carne pe care le-a produs. Aducându-le în mintea conștientă și încredințându-le lui Dumnezeu, frica și apoi greutatea excesivă vor fi transmutate și înlăturate.

În trecut, poate că pur și simplu ai ignorat sau reprimat gândurile, sentimentele și amintirile care ți-au provocat suferință. Totuși, făcând acest lucru, ai oprit un proces firesc prin care astfel de gânduri și sentimente ar fi putut să fie transformate. Suferința



a fost împinsă în carnea ta. Acum îți amintești că poți să faci altă alegere: te poți uita la durerea ta și apoi o poți elibera către Cel în mâinile Căruia se va risipi pentru totdeauna.

Nu este de ajuns doar să identifici suferința; trebuie să o încredințezi apoi spre vindecare. A spune, de exemplu, „Îmi este atât de rușine de această situație” nu este în sine o vindecare. A spune „Dumnezeul meu, îmi este atât de rușine de această situație. Las în mâinile Tale tot ce s-a întâmplat și toate sentimentele mele în această privință. Te rog, ajută-mă să văd lucrurile altfel”, *aceasta* este vindecare.

Ceea ce se pune pe altar se modifică apoi; când încredințezi o situație, gândurile cu privire la ea ți se schimbă. Mintea Divină apare în gândurile tale lumești dintr-un sistem de gândire mai presus de al tău, autorizat să te aducă înapoi la grație și sănătate psihică. Poți să o consideri o intervenție Divină; acest curs este un plan de lecție pentru o gândire miraculoasă, aplicat eforturilor tale de a pierde în greutate. Mintea Divină va înlătura zidul care te înconjoară când te uiți la fiecare cărămidă, va pune stăpânire pe gândurile și pe sentimentele tale care imprimă cărămizii o forță atât de adictivă și apoi îl va încredința mâinilor Sale. Dă-I Lui ceea ce nu-ți dorești, iar ceea ce nu îți dorești va dispărea.

Recunoscând componentele zidului din jurul tău, vei începe procesul demolării lui.

Revino acum asupra cuvintelor din lista de la începutul capitoului, ce reprezintă cărămizile din zidul tău. Pentru fiecare cuvânt, scrie în jurnal ce este adevărat în cazul tău. Nu te grăbi să parcurgi acest proces. Scrie cât mai detaliat și mai complet cu putință și simte-te liberă să revii asupra anumitor cuvinte după ce ai trecut deja la altele. Îngăduie-ți să privești și să simți, iar în cele din urmă vei înțelege. Aceasta este o ocazie semnificativă să vezi lumina ta, fiind destul de curajoasă încât să îți privești întunericul.

Rușine: *Îmi este rușine de _____.*

Poate că te-ai purtat ridicol și ai tendința să crezi că alți oameni încă își amintesc...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Furie: *Mă înfurie _____.*

Poate că te simți incorect tratată și încă nu ți-ai eliberat toată furia provocată de răutatea altora. Sau poate că nu te-ai iertat pe tine însăși pentru că în trecut te-ai autosabotat, iar în prezent acest comportament încă te afectează...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Frică: *Mi-e frică de _____.*

Poate că porți cu tine o frică secretă de pierdere, de tragedie și încă nu ai învățat să i-o încredințezi lui Dumnezeu...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Neîndurare: *Nu l-am iertat pe _____ pentru _____.*

Poate că există ceva care ți-a trădat inima și nu ai fost în stare să-l ierți până acum...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Critică: *Îl judec pe _____ pentru _____.*

Poate crezi că alții nu se comportă cum ar trebui și tu te gândești la și/sau vorbești despre ei în termeni negativi...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Dispreț: *Simt dispreț față de_____.*

Poate că există unii care nu sunt de acord cu tine, iar tu nu-
trești dispreț față de convingerile și de acțiunile lor...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Responsabilitate excesivă: *Sunt responsabilă pentru _____*
_____.

Poate că porți povara gândului că ești responsabilă pentru
lucruri care nu țin de tine...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Presiune: *Simt o presiune atât de mare cu privire la _____*
_____.

Poate simți că, acasă, la serviciu, în viața sentimentală, ca
prietenă, ca angajată sau ca părinte, ești supusă la o presiune
mai mare decât poți suporta...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Epuizare: *Sunt epuizată pentru că _____.*

Poate că te simți atât de obosită fizic, mental și emoțional,
încât în unele zile, de-abia suporti să te trezești...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Împovărare: *Mă împovărează _____.*

Poate că porți o suferință care îți îngreunează sufletul și te
trage în jos...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Stres: Mă stresează _____.

Poate că facturile pe care le ai de achitat, responsabilitățile pe care le porți, nevoile familiei tale, sarcinile de lucru și așa mai departe sunt o sursă constantă de stres...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Durere sufletească: Sufletul mi-e greu pentru că _____
_____.

Poate că o persoană pe care o iubești este bolnavă, te-a părăsit sau a murit...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Nedreptate: Nu este corect ca _____.

Poate că ai fost trecută cu vederea sau nerespectată, sacrificată sau tratată nedrept. Sau poate că nu suporti nedreptatea îndreptată împotriva altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Protecție: Simt că am nevoie de protecție împotriva _____
_____.

Poate simți că există o persoană sau o situație care constituie o amenințare la adresa stării tale de bine și care te sperie...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Mândrie: Sunt plină de mândrie când _____.

Poate îți lipsește umilința când ai de-a face cu alții, când nu reușești să îi asculți cu adevărat sau să admiți când ai făcut o greșeală...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Egoism: Sunt egoistă când _____.

Poate că alergi după ce îți dorești în viață fără să te gândești la nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Gelozie: Devin geloasă când _____.

Poate că îi faci praf pe alții când te temi de succesul lor, fără să fi învățat că a-i binecuvânta pe alții și ceea ce au ei reprezintă o cale de a manifesta aceeași abundență în propria ta viață...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Lăcomie: Devin lacomă când _____.

Poate că strângi mai mult decât ai nevoie în viață, neavând nicio considerație față de cumpătare, echilibru sau nevoile altora...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Lene: Sunt leneșă când _____.

Poate că nu reușești să-ți asumi responsabilitatea de a genera energie într-un mod pozitiv, vital și productiv...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Izolare: Mă simt izolată de _____.

Poate că există un prieten, un membru al familiei, o organizație sau o comunitate de care te-ai îndepărtat, ceea ce te-a lăsat cu inima îndurerată...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Nesinceritate: *Nu simt că pot să fiu sinceră cu privire la* _____.

Poate că porți un secret, ceva ce nu simți că ai avea încredere să mărturisești cuiva. Poate că este un secret vinovat sau pur și simplu ceva pentru care ți-e teamă că ceilalți te vor judeca...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Aroganță: *Sunt mai bună decât* _____.

Poate crezi că ești mai inteligentă, mai bună, mai calificată sau mai valoroasă decât altcineva... poate simți că sensibilitatea ta te face superioară...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Inferioritate: *Nu mă simt la fel de bună ca* _____.

Poate crezi că alții sunt mai inteligenți, mai buni, mai calificați sau mai valoroși decât tine... poate simți că greutatea ta te face inferioară...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Jenă: *Mă simt jenată pentru că* _____.

Poate că te-ai prăbușit cumva în ochii celorlalți... poate că problemele tale legate de greutate au sporit această jenă... poate că partenerul de viață sau copiii tăi se simț jenați de felul cum arăți...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Abnegație: *Am clădit zidul acesta pentru ca alții să nu mă urască pentru frumusețea mea, pentru succesul meu și pentru că par să am totul* _____.

Poate că ai ales în mod subconștient greutatea excesivă ca monedă de schimb pentru a câștiga aprobarea celorlalți, ca și cum, dacă ai mai avea o suferință majoră, nu ai mai fi chiar așa de grozavă încât să-i jignești...

Nu rămâne cu asta în inconștient. Eliberează totul prin scris.

Reflecție și rugăciune

Închizând ochii, vizualizează-te într-o lumină aurie.

Vizualizează toată carnea pe care o consideri greutate excesivă ca pe un zid de cărămidă purtat cu tine pretutindeni. Privind îndeaproape zidul, observă că este alcătuit din propria-ți suferință și durere.

Acum roagă-te la Dumnezeu să pășească alături de tine spre zid. Împreună, începeți să scoateți fiecare cărămidă, una câte una, iar în cele din urmă să năruți zidul. Explică-I ce înseamnă pentru tine fiecare cărămidă, apoi privește cum ori de câte ori El atinge una dintre cărămizi, aceasta se fărâmițează.

Nu fugi de această viziune, ci păstrează-o cât poți de mult. Spiritul îți va lumina înțelegerea și îți va acorda permisiunea să simți suferința pe care ai negat-o atât de mult timp. Iar suferința va începe să plece...

Doamne,

Te rog, înlătură zidul pe care l-am clădit în juru-mi.

L-am clădit atât de trainic,

Doamne,

încât nu îl mai pot dărâma.

Îți încredințez Ție

fiecare gând de izolare,

fiecare sentiment de frică,

fiecare gând neiertător.

Te rog, Doamne,

scapă-mă de această povară

odată pentru totdeauna.

Amin



LECȚIA 2

FIINȚA SUPLĂ FACE CUNOȘTINȚĂ CU FIINȚA NON-SUPLĂ

Lecția de astăzi presupune să ajungi să cunoști și să iubești acea parte din tine care mănâncă excesiv.

Există mai multe părți ale tale, așa cum există mai multe părți ale culorii albastre. Există un albastru pastelat, format din albastru amestecat cu alb. Există un albastru întunecat, format din albastru amestecat cu negru. Există albastru-violet, format din albastru amestecat cu roșu. Toate acestea sunt nuanțe diferite ale aceleiași culori, adică albastrul. Singurul lucru pe care îl au în comun este albastrul însuși.

La fel și cu tine. Ca orice om, ești o ființă multidimensională. Există mai multe fațete ale tale, toate coabitând în psihicul tău. Aceste „instanțe” diferite ale sinelui tău fac parte dintr-un mozaic care alcătuiește totalitatea ființei tale.

Exiști tu, cea în care identitatea de bază este amestecată cu o inimă vindecată și o stimă de sine ridicată; exiști tu, când ești



fericită, sănătoasă și plină de succes. Apoi ești tot tu, atunci când identitatea ta de bază este amestecată cu traume și un simț scăzut al valorii de sine; exiști tu, cea nevrotică, compulsivă, dependentă și așa mai departe. Toate aceste părți ale tale te au în comun *pe tine*, manifestându-se în diverse moduri, în funcție de o serie de factori și de experiențe de-a lungul vieții tale.

Te poți exprima frumos, senin și afectuos într-un aspect al personalității tale, dar răutăcios, frenetic și temător în altul. Toți suntem un amestec de caracteristici – puțini oameni sunt cu totul perfecți sau cu totul imperfecți. Și totuși, acele locuri în care ești imperfectă nu sunt acelea în care ești rea, ci pur și simplu acelea în care ești rănită. Iar ceea ce te-a rănit, într-un fel sau altul, este frica însăși.

Pentru persoana care mănâncă excesiv, mâncarea este un aspect în care un spirit al fricii a infectat o anumită parte a sistemului nervos, ca un virus într-un biocomputer, ce dă peste cap toate configurările și provoacă o disfuncție. În alte aspecte ale vieții tale, poate că ești competentă, fericită și plină de succes. Dar când vine vorba despre mâncare – un ingredient fundamental al unei vieți sănătoase –, este ca și cum circuitele s-ar fi încurcat în creierul tău. Ceea ce este nesănătos ar putea părea bun; ceea ce este bun ar putea părea plicticos. Atunci când creierul semnalează ceva ca fiind liniștitor, când de fapt este nociv, sau atunci când poftele fizice determină corpul să tânjească după ceva ce știe că nu vrea, această confuzie de semnale este atât de profundă, încât mintea rațională nu o poate rezolva de una singură.

Lecția noastră de astăzi presupune transformarea miraculoasă a unei anumite părți din tine – nu negând-o, ci îmbrățișând-o. Lecția ta de astăzi presupune ca tu să înveți să îți iubești sinele non-suplu, acesta nefiind altceva decât un produs al fricii; iar frica, adică absența iubirii, este un apel la iubire. Partea din tine care reprezintă o manifestare a fricii nu poate fi transformată prin frică. Miracolele apar doar în spiritul iubirii. Pentru a



transforma o disfuncție, trebuie să o tratezi funcțional. Iar singura ta funcție adevărată este iubirea.

Când te vei încredința spiritului iubirii, când vei îngădui Minții Divine să pătrundă în cele mai tainice unghere ale inimii tale, când vei deschide ochii în fața întunericului din tine și vei da în sfârșit de lumină, frica se va risipi. Și pe măsură ce spiritul fricii se va risipi în conștiința ta, iubirea te va vindeca, trup și suflet.

Tu ești *tu*, indiferent dacă mănânci cumpătat sau excesiv. Însă atunci când mănânci cumpătat, îți exprimi iubirea față de tine însăși. Când mănânci excesiv, îți exprimi frica. Iubirea risipește frica, așa cum lumina risipește întunericul. Celulele adipoase se vor risipi *pentru totdeauna* atunci când vor fi risipite prin puterea iubirii.

Orice reacție față de sinele tău non-suplu care se bazează pe frică nu va face decât să mențină greutatea excesivă la locul ei. Dacă miracolul pe care îl aștepti este înlăturarea greutății excesive, atunci, învățând să iubești toate aspectele sinelui tău – chiar și pe *acesta* –, te vei elibera.

Oricât de contraintuitiv ar părea, să înveți să iubești Ființa ta Non-Suplă va face ca acest aspect al tău să dispară. Acesta nu a cerut să fie aici; nu se simte bine aici; a fost convocat, convocat *de tine*. Dacă faci din el aliatul, mai degrabă decât dușmanul tău, el va dispărea în lumina ființei tale reale. Este literalmente manifestarea unei fantome, doar un gând distorsionat căruia mintea ta subconștientă i-a dat formă. Însă în fața iubirii sau a realității supreme, *toate acestea nu înseamnă nimic*.

Nimic...? Cum este posibil? Cum este posibil ca această problemă să nu însemne *nimic*? Însă în asta constă secretul miracolelor: că frica nu înseamnă nimic în fața puterii lui Dumnezeu. Iubirea este esențialmente reală pentru că este Divină; frica este esențialmente reală pentru că nu este Divină. În prezența iubirii lui Dumnezeu, iluziile dispar.



Ochiul fizic percepe doar realitatea fizică, iar realitatea fizică în sine este numai un vis al minții muritoare. Ochiul tău spiritual îți extinde percepția asupra realității spirituale, dincolo de lumea materială. Iar ceea ce vezi dincolo de această lume ai putea să atragi în interiorul ei. Pe măsură ce înveți să îți *vezi* sinele perfect – știind că se află acolo deoarece există în mintea lui Dumnezeu –, lumea ta muritoare va ajunge să o reflecte. Dezvoltarea ochiului tău spiritual este cheia transformării tale, căci prin umplerea ochiului cu lumină, întunericul dispare.

Problema ta se poate manifesta la nivelul corpului, însă ea se va rezolva la nivelul spiritului. Învățând să te gândești la problema ta în termeni spirituali, vei ajunge la soluția ei, deoarece ea va elibera puterea spiritului tău, ca să lucreze pentru tine. Pe măsură ce vei învăța să-ți aliniezi gândirea cu adevărul spiritual, vei pătrunde într-o dimensiune în care nimic altceva, în afară de iubire, nu te poate atinge. Frica va deveni inactivă, iar compulsiunea va dispărea.

Oricât de puternică ar fi compulsiunea ta de a mânca excesiv, este neputincioasă în fața puterii Divine. Energiile și experiențele care au dus la dezvoltarea relației tale disfuncționale cu mâncarea *nu înseamnă nimic în fața voinței lui Dumnezeu*. Când revendici totalitatea a ceea ce ești cu adevărat, ceea ce nu ești cu adevărat va dispărea.

Lecția de astăzi presupune vindecarea relației dintre acea parte a ta care mănâncă cumpătat și partea care mănâncă disfuncțional. Ele nu sunt două ființe separate, ci mai degrabă două aspecte ale aceleiași minți. Nu pot fi separate cu forța, ci doar prin iubire.

Aceste două fațete ale tale se manifestă prin Ființa ta Suplă și Ființa ta Non-Suplă. Ele sunt diferite și la nivel energetic, și fizic. Ființa ta Suplă are frumusețea tipică secolului XXI și, astfel, mintea ta conștientă vrea să o locuiască. Ființa Non-Suplă este și ea frumoasă, dar într-un stil mai vechi. Nu există nimic, inerent

sau obiectiv, neatrăgător la Ființa ta Non-Suplă și este important să îți dai seama de acest lucru. Ea nu este urâtă, ești tu pur și simplu, cu o haină pe tine pe care ai prefera să o dai jos.

Să judeci un aspect al tău ca fiind urât este un abuz față de propria persoană, iar ca răspuns la suferință, ai putea... să zicem... să-ți iei ceva de mâncare. Evident, acest conflict te menține într-un tipar cronic al urii de sine și al autosabotajului, ținut sub control din când în când, dar niciodată pe deplin vindecat. Dorința ta este să dai jos haina, nu să pui alta pe tine.

Scopul acestei lecții este să te sprijine în reconcilierea relației tale cu Ființa ta Non-Suplă. Acesta nu este dușmanul tău, ci o parte neintegrată a sinelui tău. Este un aspect din tine care cere să fie văzut și auzit. Doar învățând să îl iubești, vei dobândi forța de a-l liniști. „M-am gândit că dacă îmi pun haina aceasta pe mine, voi fi destul de mare încât să-ți atrag atenția”. Acum trebuie să admiți, *chiar* ți-a atras atenția.

Este de înțeles că ai o atitudine ambivalentă în ceea ce privește dezvoltarea unei relații conștiente cu Ființa ta Non-Suplă, deoarece te temi că, dacă o respecti, îi acorzi permisiunea să rămână. Tendința ta firească ar fi să crezi că, îmbrățișând-o, îi vei întări prezența – cum ar putea fi de ajutor să te îndrepti *spre* ceva ce speri că va dispărea? Cu toate acestea, doar îmbrățișându-o o vei face să plece.

Chiar pare ciudat să respectăm o parte din noi înșine pe care nu ne-o dorim, dar Ființa ta Non-Suplă nu va pleca până nu va fi ascultată. Nu vrei manifestarea sa fizică, dar *vrei* un mesaj pe care îl poartă cu ea. Ființa ta Non-Suplă așteaptă doar ca tu să receptezi acest mesaj, iar apoi poate pleca. Odată ce este acceptată ca acea parte din tine în privința căreia ți-ai făcut un obicei din a o renege, se va risipi în neantul din care a apărut. Nu va pleca până nu te vei iubi pe tine. Cu totul. Inclusiv pe ea. Punct.

Un părinte îl iubește pe copilul neastâmpărat mai puțin decât pe cel liniștit? Acceptând Ființa ta Non-Suplă, nu îi accepți greu-



tatea; o accepți pur și simplu pe *ea*. Și acceptând-o pe ea, accepți în totalitate ceea ce ești tu. Ca parte din tine, Ființa ta Non-Suplă nu tânjește după nimic altceva decât să fie congruentă cu toate celelalte părți ale tale. Când va fi acceptată pentru ceea ce este, va deveni cine este *cu adevărat*. Se va contopi cu structura globală a sinelui tău, care funcționează la cel mai înalt nivel și care, printre altele, locuiește în corpul tău fizic la greutatea ideală.

Parțial, conflictul tău interior constă în aceea că, în timp ce mintea ta conștientă simte un grad de dispreț față de Ființa ta Non-Suplă, mintea ta subconștientă se simte în largul ei cu aceeași. La nivel subconștient, te-ai putea simți mai confortabil într-un corp mai mare. Este ceva ce îți îngădui când te manifesti ca Ființa ta Non-Suplă. Uneori, ți se pare că ești tu, cea „adevărată”. Conștient, simți că Ființa ta Suplă ești tu, cea *adevărată*, în timp ce Ființa ta Non-Suplă este impoștarea; însă, în *subconștient*, simți că Ființa ta Non-Suplă ești tu, cea adevărată, iar Ființa ta Suplă este impoștarea.

Experiența după care tânjește oricine este iubirea, iar tu ai ajuns să experimentezi mâncatul ca pe un act al iubirii de sine, chiar și atunci când nu mănânci cumpătat. Chiar și atunci când mănânci excesiv – act pe care știi prea bine că nu îl poți echivala cu *adevărata* iubire de sine, având în vedere că este inerent autodistructiv –, te experimentezi pe tine însăși ca fiind hrănită emoțional, chiar și numai pe moment. Un efort subconștient al iubirii de sine se transformă într-un act al urii de sine. Pe măsură ce te transformi – adică înveți să fii hrănită cu iubire de către iubirea însăși – nu vei mai căuta în mâncare ceea ce mâncarea nu îți poate oferi.

Vei deprinde un nou set de obiceiuri. Când ești pe cale să pui ceva în gură ce știi că este nesănătos, fie cantitativ, fie calitativ, te vei iubi prea mult ca să continui: te vei opri, vei inspira adânc și în schimb vei simți cum prin gură îți pătrunde iubirea, călătorind apoi în jos pe gâtulejul tău și infiltrându-se în fiecare celulă a fiin-

tei tale, vindecând-o și înapoind-o ordinii Divine drepte. Acest proces îți va micșora de fapt stomacul, clădind și reparând sistemul poftelor tale fizice.

Astăzi vei începe o nouă relație cu o parte din tine pe care ai ținut-o în afara inimii tale. Pentru că ținând-o în *afara* inimii tale, ai ținut-o *pe* corpul tău. Până atunci, vei continua ceea anii întregi de obișnuință te-au învățat să faci în caz de conflict: să recurgi la mâncare, așa cum alții recurg la băutură sau droguri.

Suferința ta este exacerbată de faptul că alte dependențe pot fi tănuite, cel puțin pentru o vreme. A ta nu poate fi tănuită, ceea ce sporește ura de sine, ceea ce sporește apoi conflictul, ceea ce sporește și consumul alimentar, ceea ce îți sporește greutatea, ceea ce îți sporește suferința... până când intervine Dumnezeu.

Această lecție stabilește o legătură onorabilă și onorantă cu un anumit aspect al tău, Ființa ta Non-Suplă, bazată nu pe dezgust, ci pe apreciere. Pe măsură ce clădești această relație, reintegrând un aspect al tău care, evident, nu va fi oricum negat, îți vei redobândi autoritatea de a fi propria ta stăpână. Ceea ce nu iubești nu înțelegi. Și cu ceea ce nu înțelegi nu poți negocia.

Învățând să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, aducând-o înapoi în cercul compasiunii tale, vei câștiga dominația asupra vieții tale. Iubirea va armoniza regatul tău interior. Acest aspect al tău pare să fie atât de mare doar pentru că simte că nu îi acorzi atenție, iar el încearcă să-ți comunice ceva. Și nu va pleca până când nu va fi acceptat pentru ceea ce este. Odată ce se simte acceptat din nou în inima ta, automat va răspunde dorinței tale ca el să se manifeste altfel.

Metafizic, acest lucru se numește *metamorfoză*. Scopul tău nu este *să îl dai afară*, ci *să îl păstrezi înăuntru*. În acel punct, fiind reintegrat psihic în spiritul tău, nu va mai avea nevoie să se manifeste deloc la nivel fizic.



Reflecție și rugăciune

Dacă ești furioasă pe cineva, e greu să spui pur și simplu „Te iubesc, te iubesc” și cu asta, totul să fie iertat. Uneori trebuie să îți exprimi supărarea pe acea persoană, înainte să o poți ierta. Cum poți ajunge să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, când undeva, în inima ta, probabil că o detești?

În *A Course in Miracle (Curs de miracole)* se spune că miracolele se nasc din comunicarea totală primită și transmisă. Nu are rost să ne prefacem că este ușor să-ți iubești Ființa ta Non-Suplă, având în vedere cât de multă suferință, rușine, oboseală și ură de sine ți-a pricinuit. Poate că, în plan intelectual, înțelegi că este o manifestare a gândurilor tale, însă doar acest lucru în sine nu o face să plece.

Ceea ce vei face în continuare este să inițiezi un dialog cu Ființa ta Non-Suplă, bazat pe onestitate și transparență. O parte din tine s-a disociat de altă parte din tine. Această disociere a dus la o disfuncție profundă, deoarece o parte din tine a acționat împotriva intereselor celeilalte părți. Este vremea să integrezi părțile tale diferite, ca să închei lupta violentă ce se dădea înlăuntrul tău. Este vremea să scrii câteva scrisori. Este vremea pentru tratativele de pace.

După ce ai rugat Mintea Divină să te îndrume în acest proces, așază-te într-un spațiu relaxant. Acum, cu ochiul lăuntric, vizualizează-ți Ființa ta Non-Suplă stând în fața ta. Începe un dialog cu ea. Deschide-ți inima și îngăduie un proces de comunicare între cele două aspecte ale tale, care urmează să se dezvăluie.

Datoria ta aici este să-ți împărtășești adevărul... să-i spui Ființei tale Non-Suple cum te simți cu adevărat... cum te simți că ți-a distrus fericirea... cât de mult o urăști chiar, dacă într-adevăr așa este. Include chiar lucruri de genul „Te urăsc, pleacă din viața mea”. Această scrisoare e numai pentru ochii tăi, însă este important să o scrii. Nu scrii aceste lucruri pentru a ataca Ființa ta

Non-Suplă, ci pentru a comunica pur și simplu cu ea... pentru a iniția un dialog care să-ți îngăduie să-ți încredințezi gândurile ce există deja acolo, dar dacă nu sunt explorate, rămân ca toxine în sistemul tău.

Deși ideea nu este să-ți urăști Ființa ta Non-Suplă, nu poți să ajungi să iubești până nu recunoști mai întâi ce se află în spatele acesteia. Odată ce ai spus adevărul tău Ființei tale Non-Suple și apoi i-ai îngăduit să îți răspundă, vei afla un adevăr foarte important: ea nu se află în spatele nevoii tale de mâncare, ci în spatele nevoii tale de iubire.

Ca și atunci când ai scris cu privire la cărămizile din perete, nu te grăbi în acest proces și nici nu lăsa nimic nescris. Spune adevărul, tot adevărul și numai adevărul.

Mai jos este o scrisoare care arată cum o femeie pe nume Beatrice a comunicat cu sinele ei non-suplu:

Dragă Fund Gras,

Știu că formele tale bombate sunt doar un reper navigațional care îți amintește unde ai fost, ce ți-a scăpat de sub control și ce s-a întâmplat mai demult. Când Fetițelor Mici Li Se Întâmplă Lucruri Rele. Toate astea. Povestea. Evenimentele. Dar acum, tu ești Evenimentul. El nu mai are control asupra a ceea ce ți se întâmplă ție, Grăsuțo. Pizza cu strat dublu de cașcaval și porția de nachos nu se mai găsesc aici. Tu ești aici. Îți poți sărbători înverșunarea care s-a născut odată cu mine, Slăbuța, acum mult timp, când te-ai ridicat și i-ai scuipat în față. Odată cu sutienele drăguțe cu push-up, cu minunăția de fustă mini care atârână în dulapul tău încă din 1992, plimbările cu bicicleta și băile lungi în mare. Nu prin plimbările dese la frigider ca să vadă Grasa de Tine ce anume ar face-o să se simtă bine în toiul nopții – ea nu se mai întoarce la tine. Te-ai asigurat de asta acum mulți ani. Am făcut-o împreună.

Lasă jos furculița, ridică-te la luptă!

Pune jos cheeseburgerul și du-te la o plimbare prin frumosul Hollywood! Mergi pe stradă și ascultă-ți muzica, lasă-l pe Bob Dylan să-ți spună cum stau lucrurile, ascultă-l pe Bono și fă-ți șoldurile alea să se micșoreze! Eu sunt aici! Te aștept! Devine enervant, Grăsuțo. Roțile tre' să fie la mașină, nu la burtă. Cum poate spiritul tău să trăiască mândru într-un corp cu aproape 20 de kilograme în plus? Cum poți să-ți scoți la înaintare toate mișcările de dans, dacă nu reziști mai mult de două ore cu tocurele alea?

Nu sunt supărată pe tine. Sunt doar nerăbdătoare. Vreau să-ți trăiești viața din plin, fără scuze, cu capul sus și cu bărbia la singular. Războinica pe care ai căutat-o atâta timp se află chiar acolo, în tine. Eu sunt ea. Eu sunt tu. Lasă-mă să preiau conducerea. Sunt mai puternică decât a fost ea vreodată. Sunt mai puternică decât tine.

Spune „Da” verilor în bikini și unei vieți lungi, strălucitoare.

Spune „Nu” pastelor și prăjiturilor. Sau poate... ia doar o îmbucătură.

Cu drag, a ta pentru totdeauna, în haine largi sau măsură xs, dar haide odată!

Șmechera de Beatrice Slăbuța

După ce termini scrisoarea către Ființa ta Non-Suplă, las-o și pe ea să-ți scrie. Îngăduie-i să-ți spună ce vrea ea să-ți spună. Mintea ta subconștientă îți transmite mesajele pe care ai nevoie să le auzi și imaginile pe care ai nevoie să le vezi. Ascultă cu atenție și scrie ceea ce simți că este adevărul ei. Este chiar acolo.

Beatrice a continuat:

Dragă Slăbuțo,

Du-te D#@\$'.*

Nu-i ușor, surioară. E un asediu zilnic să îndeși peste 80 de kilograme în blugi care de-abia se încheie la nasturi. Știi răspunsurile.

Nu mi-e ușor, bine? Știu că nu sunt chiar un elefant. Fără aceste milioane de kilograme în plus de tristețe și de frică, deloc atrăgătoare, toate depuse dizgrațios pe fundul sau pe burta mea, sunt de fapt o yoghină acrobată. Un lotus suspendat la un metru deasupra pământului, care se dă peste cap, în timp ce poartă grațios facturi-cumpărături-rate-la-mașină-viață.

Dar se pare că acum sunt o yoghină grasă, blocată pe planeta Pământ, în pantofi fără toc. Să faci roata e un vis îndepărtat. Însă... aud ce zici. Știu că el a plecat. Mi-a luat doar un minut (acum 30 de ani) să înțeleg pe deplin asta, să înțeleg pe deplin că fața lui nu este fața fiecărui bărbat pe care-l întâlnesc – că nu am nevoie să-l re-creez, că o dată a fost (mai mult decât) suficient.

Celulita asta este câmpul meu de forțe, scutul meu nevăzut, polița mea de asigurare. Fund Gras = Imposibil Să Fiu Rănită. Să nu încapi într-o rochie frumoasă și să nu poți să urci pe ringul de dans înseamnă că niciun ticălos răutăcios nu va avea ocazia să se ridice în dezordinea asta de toată frumusețea și să stârnească încă un uragan, încă o tornadă, o explozie vulcanică.

Singură în pat cu Luda Cel Mai Grozav Câine din Lume + Pizza Mare cu topping extra de Cârnați și Cașcaval = Simplu și Sigur. Frumoasă și Sexy înseamnă Deschisă la Suferință.

Ascultă, Supereroină Slăbuță. Lasă-mă un minut. Ajung și acolo. Am găsit sală de yoga și am avocado în frigider. Soarele strălucește azi și e de lucru. Visez la o sută de genuflexiuni și la bluza aia înflorată, fără mâneci.

Sunt cu tine, bine?

Doamne, ești un mare ghimpe în coastă.

Dar te iubesc pentru că ești mereu cu (și în) mine.

În solidaritatea spiritului, nu în circumferința coapselor,

Sinele Tău Gras

Nu subestima puterea scrierii acestor scrisori. Clădirea acestei relații între Ființa ta Suplă și Ființa ta Non-Suplă este începutul reconcilierii cu o parte din tine, care trebuie să fie în castelul tău, și nu în afara lui.

*Doamne,
Te rog, iartă-mă
dacă nu am izbutit să iubesc
fiecare parte a creației Tale.
Deschide-mi ochii ca să pot vedea,
înmoaie-mi inima ca să pot iubi,
deschide-mi mintea ca să pot înțelege
fiecare aspect al sinelui meu.
Vindecă-mi relația
cu toată ființa mea,
ca să nu mai îndur
atâta violență îndreptată spre mine.
Te rog, ajută-mă, căci singură nu pot câștiga acest război.
Te rog, înalță-mă deasupra câmpului de luptă
spre pacea care sălășluiește dincolo.
Îți mulțumesc, Doamne.
Amin*



LECȚIA 3

CLĂDEȘTE-ȚI ALTARUL

La Alcoolicii Anonimi, există noțiunea de Putere Superioară sau de Dumnezeu, *așa cum Îl înțelegi tu*. Iar aceasta ne servește bine scopurile. Nu contează cum I te adresezi, atâta timp cât I te adresezi. Important nu este numele sau vreun cuvânt, sau orice doctrină religioasă sau dogmă. Important este un principiu spiritual care devine realitate vie, influențând atât corpul, cât și mintea, și anume că o putere superioară minții muritoare, în tine, dar nu din tine, poate face pentru tine ceea ce tu nu poți face singură.

Gândește-te ce înseamnă acest lucru pentru tine. Poate că ar trebui să-ți folosești paginile de jurnal ca să-ți notezi gândurile, să-ți acorzi un minut ca să reflectezi asupra convingerilor tale spirituale sau să vorbești cu prieteni sau consilieri despre ideile tale. Acest curs nu este atât despre relația ta cu mâncarea, cât despre relația ta cu Creatorul tău. Vindecând relația cu El, vindecă relația ta cu tine însăși; și vindecând relația ta cu tine însăși, vindecă relația ta cu orice.



Scopul nostru este ca tu să ai parte de un miracol. Însă un miracol vine de undeva; el răsare nu din mintea ta muritoare, ci din mintea lui Dumnezeu. Pentru aceste 21 de lecții, ar fi util să întreții posibilitatea că Mintea Divină te poate vindeca în chip miraculos. Trebuie să faci doar atât: să fii dispusă să iei în considerare posibilitatea ca acest lucru să fie adevărat. Dacă îți deschizi mintea spre posibilitatea unui miracol, pavezi calea pentru a experimenta unul.

Ai încercat în multe feluri să pui capăt iadului tău alimentar, de la diverse programe alimentare la exerciții fizice și până la post, și așa mai departe. Acum îți propun să încerci ceva ce poate că ai mai încercat sau nu înainte. Îți sugerez să sădești o sămânță de muștar și să lași puterea lui Dumnezeu să crească în tine. „Împărăția cerurilor este asemenea grăuntelui de muștar, pe care, luându-l, omul l-a semănat în țarina sa. Și care este mai mic decât toate semințele, dar când a crescut este mai mare decât toate legumele și se face pom” (Matei 13, 31–32).

Îți sugerez să accepți următorul fapt, și anume că nu poți învinge această problemă de una singură. Nu te poți opri. Nu ai control asupra acestui lucru. Te depășește. Dacă ai fi putut s-o faci singură, ai fi făcut-o până acum.

Libertatea ta constă în *acceptarea* acelui lucru care te sperie cel mai tare: că nu ai puterea să pui capăt acestei probleme, să o combați sau să o rezolvi... compulsiunea ta de a mânca excesiv este mai puternică decât tine... ești atât de sătulă de acest război pe care l-ai purtat împotriva ta, încât o parte din tine ar prefera să moară decât să meargă mai departe.

Este vremea să renunți acum la luptă.

Cum ți se pare acest lucru? Îl simți ca pe o ușurare sau ca pe o neliniște? „Ce? Să renunț? Adică să mă dau bătută, pur și simplu?” ai putea spune. „Ai înnebunit? Cum să mă dau bătută?! Dacă mă dau bătută, chiar că devin obeză! Aș putea chiar să mor! Am să pierd orice control!”

Dar acum nu l-ai pierdut deja? Ce parte din tine mai exact te va ajuta să *continui* lupta? Această voce, care pare că-ți vorbește cu atâta grijă și înțelepciune și care te avertizează să continui lupta, este o forță care s-a dovedit eficientă în rezolvarea problemei? Și dacă nu, atunci n-ar fi cazul să renunți la îndrumarea ei?

Salvarea ta în acest caz nu constă în negarea adevărului neputinței tale în fața mâncării, ci mai degrabă în acceptarea lui. Deoarece acceptarea aceasta te poartă direct în brațele lui Dumnezeu, oricum te-ai gândi la El și oricum L-ai înțelege. Odată ce accepți că problema ta te depășește, îți dai seama că poate altceva o depășește și *pe ea*.

Acum te afli la una dintre cele mai importante răscruci din viața ta, deoarece problema cu care te confrunți de mult timp a ajuns la apogeu. Poate că acum te simți încolțită, ca și cum ai fi încercat totul și ți-ai fi risipit toate eforturile. Pentru că depinzând de propria putere ca să te vindec, ai ajuns direct înapoi în centrul rănii. Simți că ți-ai dat singură șah mat și te-a învins propriul ego. Toate eforturile tale au fost în zadar când te-ai confruntat cu puterea diabolică a compulsiunii tale de a mânca excesiv.

Dar tocmai situația care te-a rănit poate deveni acum cea care te vindecă, dacă îi îngădui să te poarte adânc în misterul dependenței sufletului de Divinitate. Nu uita că, deși rana ta este mai puternică decât mintea ta conștientă, Dumnezeu este mai puternic decât rana ta.

Eu nu pot, dar Dumnezeu poate! Eu nu pot, dar Dumnezeu poate! devine incantația ta. Și dându-ți seama că puterea sinelui tău muritor este mică în comparație cu puterea Domnului, nu vei mai avea nevoie să te „dai rotundă”, în încercarea de a te face „destul de mare” ca să te ocupi de problemele tale. De fapt, vei descoperi puterea adevăratei umilințe, capitulând în fața unei puteri mai mari decât a ta. Dumnezeu este destul de mare încât să se ocupe de problemele tale – *așa că tu nu trebuie să fii*.



Pare aproape o insultă la adresa propriei persoane când vezi pentru prima oară că rolul tău propriu în a-ți face viața să meargă strună este atât de mic față de al Lui. Dar tocmai aceasta este relația potrivită dintre un muritor și puterea Divină. Pentru a pune capăt terorii compulsiunii de a mânca excesiv, ai nevoie de o putere care să se deplaseze efectiv prin creierul tău, să îți schimbe sistemul nervos, să îți schimbe tiparele și obiceiurile, să îți schimbe imaginea de sine, să îți schimbe gândurile despre mâncare, să îți schimbe gândurile despre corpul tău, precum și o mulțime de alți factori fizici, emoționali și psihologici.

Ce fel de putere lumească ar putea înfăptui o asemenea transformare totală? Când accepți posibilitatea că ar mai putea exista o cale – că poate un miracol *s-ar putea* produce – atunci îi permiți minții tale să experimenteze unul. Ceva ce ai intuit dintotdeauna, dar ți-a fost groază să admiți – că tu singură nu ești în stare să pierzi în greutate și să te menții – devine o ușurare. Tu nu poți s-o faci, dar Dumnezeu da.

Doar când îi vei îngădui lui Dumnezeu să fie mai mare decât tine îți vei îngădui să devii mai mică din punct de vedere fizic. Vei începe să renunți la poverile tale când îți vei aminti că ai cui să le lași.



Greutatea corpului tău nu este nimic în comparație cu greutatea pe care o ai pe suflet... tristețea, rușinea, disperarea, epuizarea. Și totuși, imaginează-ți, măcar pentru o clipă, că există o forță în Univers care ar putea să-ți ia pur și simplu toată tristețea, rușinea și toate celelalte de pe umeri. Cari niște poveri pe care nu ești menită să le cari și pe care *nu trebuie să le cari*. Greutatea ta este o povară de care te poți degreva. Ai fost creat să călătorești fără prea multe bagaje pe această planetă, cu același sentiment de bucurie relaxată pe care îl au copiii mici. Imediat ce îți ușurezi mintea, corpul tău va deveni și el mai ușor.



Un copil mic care trăiește într-un mediu normal, sănătos, este liber și relaxat pentru că presupune că un adult se ocupă de nevoile lui. Acesta ar trebui să fie un model pentru dezvoltarea unei relații sănătoase cu Divinitatea. Ar trebui să ai încredere în Univers, așa cum un copil are încredere într-un adult. *Dacă*, totuși, ai ajuns să te simți ca un copil ale cărui figuri de autoritate *nu* sunt de încredere, atunci ți-a fost mai greu să faci trecerea la o dependență sănătoasă de natura esențială a realității. Crezi că ești pe cont propriu și că trebuie să te ocupi singură de tot. Nu-i de mirare că te simți împovărată...

În consecință, ți-a fost dificil să-ți procesezi emoțiile. Nu lucrezi la ele, ci te agăți de ele. Încerci să le sufoci. Apar probleme, atât la nivel conștient, cât și inconștient, și, în loc să renunți la ele, le *asimilezi*. În mod subconștient, îți faci corpul mai mare, ca să încapă în el probleme mai mari. Încerci să creezi un recipient suficient de mare încât să-ți poată purta toate problemele, când tu de fapt nici n-ar trebui să le porți cu tine!

Poate că ești genul de om care simte nevoia să se autosaboteze când lucrurile merg prea bine. Poate că ai luat o decizie subconștientă că ar trebui să-ți permiți doar *atâta* succes, doar *atâția* bani, doar *atâta* frumusețe fizică sau fericire. Și de ce? Ar putea fi multe motive: poate că ai crescut cu frica de a dărâma barierele pe care părinții tăi nu le-au dărâmat, poate că ți-a fost rușine pentru că aveai succes când cei din jurul tău nu aveau, sau ți-ai făcut griji că ai putea pierde iubirea sau încuviințarea cuiva, dacă ai fi îndrăznit să obții viața pe care ți-o doreai cu adevărat.

Nu contează de ce există bariera ta invizibilă, acel punct dincolo de care alarma subconștientă începe să urlă: „Alo-allo! Prea mult bine! Prea mult bine! Până aici! Nu te duce acolo! Întoarce-te!” Ceea ce vrea să însemne: *Întoarce-te la condiția aceea limitată, unde îți este locul. Să nu îndrăznești să te eliberezi. Dacă dărâmi acea barieră, tot iadul se va dezlănțui!* Însă în fața acelei bariere se află iadul care deja s-a dezlănțuit...



O pornire copleșitoare de a mânca excesiv reflectă bariera ascunsă pe care ai ridicat-o în minte; ești invitată să depășești această barieră acum și să fugi spre libertate. Imaginează-ți-L pe Dumnezeu Însuși, în orice formă ți-ar apărea El, cum se îndreaptă spre barieră și o dărâmă. Bariera însăși este rădăcina problemei tale. Nu este suficient să îți controlezi apetitul; adevărata vindecare implică distrugerea barierei, înlăturarea gândirii eronate care te-a ținut captivă.

Acum să ne rugăm la Dumnezeu să te elibereze de limitările tale mentale, care există în tine, ca niște tirani meschini. Nu ai cum să renunți la kilograme dacă nu renunți la convingerea subconștientă că ți-e mai bine fiind supraponderală. Dacă în subconștient ești convinsă că a fi grasă este o alegere mai *sigură* decât a fi slabă, atunci evident că impulsul tău fundamental de a te proteja se va asigura că tu rămâi grasă. Vei simți o nevoie subconștientă de a-ți sabota binele suprem.

Uneori suntem tentați să ne punem singuri capac, temându-ne că ceea ce urmează când scoatem capacul este un proces prea haotic, prea scăpat de sub control. Însă viața pe care o trăim la ordinele mecanismelor noastre de control – fie că sunt exprimate ca o pornire obsesivă de a mânca, fie ca un refuz obsesiv de a mânca – este o viață scăpată de sub control. În încercarea de a-ți înăbuși sentimentele, frumusețea, succesul, *forța vitală*, încerci să pui capac vieții înseși. Iar acest lucru nu poate fi realizat. Oricât ai încerca să întrerupi procesul, viața se întâmplă. Se va desfășura frumos sau se va desfășura mai puțin frumos. Dar cu siguranță se va desfășura.

Iar acesta este un lucru bun. Deoarece toată acea energie care vine spre tine nu este o amenințare, ci un dar; nu este un blestem, ci o binecuvântare. Alternativa la încercarea ta de a pune capac unui lucru ce nu se lasă închis este să îl *îngădui*, să stai în fața izvorului vieții fără să încerci să-l secătuiești, ci mai degrabă să te bucuri de delectările lui. Delectările mai profunde pe care le cauți nu se regăsesc în mâncare, ci mai degrabă în viața

trăită din plin. Nu te opune cursului vieții; relaxează-te în mijlocul lui și minunează-te de miracolul în permanentă desfășurare care este viața însăși. Dumnezeu știe cum să fie Dumnezeu și îți va arăta – dacă Îi îngădui – măreția creației, așa cum se manifestă ea, în – și prin – tine.



Spiritual, dorința ta de a pierde în greutate nu este dorința de a deveni mai puțin tu însăși, ci mai degrabă dorința de a deveni *mai mult* tu *însăși*, *cea adevărată*. Și îți vei aduce aminte cine ești cu adevărat când îți vei aduce aminte Cine te-a creat. Restabilind relația corectă cu Sursa ta, restabilești relația corectă cu tine însăși – în minte și în corp. Ești o ființă atât creată din iubire, cât și adăpostită în iubire. Cea mai adâncă dorință a ta nu vizează mâncarea, ci experiența căminului. Cea mai adâncă dorință a ta nu vizează mâncarea, ci iubirea.

Iubirea este și creatorul Universului, dar și ordinea Universului. Subestimăm enorm ruptura seismică provocată de cea mai mică deviație de la iubire. Orice moment în care mănânci inconștient este un moment în care tânjești după o iubire de sine sănătoasă și încerci să o găsești în altă parte. Așa cum un făt în uter își primește hrana adevărată direct de la mamă, și noi ne vom primi hrana direct de la Divinitate. Dacă restabilești relația ta cu Sursa Divină, vei primi din nou hrană Divină. Când legătură ta cu iubirea se va restabili, vei fi eliberată de compulsiunea ta de a căuta iubire într-o sursă care împarte doar ură de sine.

Ai fost învățată să depinzi doar de tine și, bineînțeles, acesta este un lucru bun. Însă dependența ta de Dumnezeu nu înseamnă să abdică de la responsabilitate; este esența asumării responsabilității. Nu devii mai slabă dacă recunoști o Putere Superioară; devii *mai* puternică, deoarece îți deschide calea spre puterea credinței.

Credința este un aspect al conștiinței; nu există persoană fără credință. Chiar acum, ai destulă credință... credința că vei



mânca prea mult, indiferent ce faci. Credința că n-ai să pierzi niciodată în greutate și că vei reuși să te și menții cu adevărat. Credința că mâncatul excesiv este singurul tău prieten adevărat, chiar dacă știi că îți este orice, numai prieten nu. Adevărata întrebare este: ai mai multă credință în puterea problemei tale sau în puterea unui miracol de-a o rezolva?

Să încercăm acum să efectuăm un reglaj fin asupra credinței tale. Crede, chiar și numai pentru o clipă, că Dumnezeu va produce un miracol în viața ta. Încearcă să îți pui credința în *asta*. El îți va lua dorințele nepotrivite și excesive pentru mâncare; El îți va înlătura poftele false și îți va readuce corpul la înțelepciunea lui naturală; El va restabili semnificația și bucuria vieții tale. Și dacă nu poți să faci acest lucru – dacă nu poți să invoci credința – atunci, chiar și pentru o clipă, bazează-te pe a mea.

Problema nu este că nu suntem credincioși; cei mai mulți dintre noi suntem. Problema este că de prea multe ori ne ținem „convingerile” sau chiar „credința” separată de restul vieții noastre. De parcă spiritualitatea ar fi un colț îndepărtat al vieții, separat de corpul nostru, de relații, de viața profesională sau de orice alte griji practice.

„Dumnezeu are destule pe cap”, se spune adesea, de parcă nu ar trebui să-L deranjăm cu problemele noastre mărunte. Însă nu există loc în Univers care să nu fie umplut, infiltrat, pătruns și înălțat de Divinitate. Creatorul tău nu poate *fi* exclus decât din gândirea ta. Și oriunde este exclus din gândirea ta, El nu te poate ajuta. Lasă-L să te ajute să pierzi în greutate, și El chiar o va face.

Cam în acest punct, mintea ta înfricoșată ar putea începe să discrediteze aceste lecții. Odată cu mâncatul excesiv, frica a găsit în tine o casă pervers de confortabilă și nu-și va părăsi atât de ușor bârlogul. Cu fiecare pas înainte, ea va încerca să te atragă înapoi. „E o aiureală.” „N-are cum să funcționeze.” „Dumnezeu n-are nimic de-a face cu greutatea ta.” Astfel de muniție va folosi ca să se asigure că, orice ai face, nu vei da nicio șansă acestui curs.

Pentru că ceva a început să se extindă în gândirea ta, iar spiritul fricii *nu va accepta asta*. „Alo, ia-o mai ușor!” va spune frica. Sau „E o pierdere de timp”. Sau refrenul pseudointelectual: „Credința nu este *rațională!*” Ei bine, nicio îmbrățișare afectuoasă nu este rațională, însă nimeni nu se îndoiește de puterea ei.

Frica este un tiran psihic care nu are intenția de a-și elibera sclavul. Va spune orice e nevoie ca să-ți tulbure mintea și să-ți pervertească poftetele. Va căuta mereu să se prezerve și nu o deranjează să fii spiritual sau credincios, atâta timp cât nu faci prea multe *aplicații practice în acest sens asupra propriei tale vieți*. Nu o deranjează dacă te duci la biserică, atât timp cât ești *grasă* si te duci la biserică. Trebuie să faci ce îți spune, cum și când îți spune să faci. Și nimic – nici cele mai bune intenții ale tale, nici voința și nici autodisciplina – nu are puterea să-i știrbească autoritatea. Doar Dumnezeu are această putere.

Lasă-ne să-ți întărim credința în *acest lucru*.

Sarcina acestei lecții este să clădești un altar închinat Divinității. Vei clădi un altar spiritual în inima ta și un altar material în casa ta.

Frica are deja un altar – este vorba despre bucătăria ta. Are dulapuri și un frigider, sertare pline cu produse alimentare, furculițe, cuțite și linguri. Are de toate, plus masă, chiuvetă și altele. Este cartierul general al multora dintre temerile tale.

Să punem acum bazele unui nou cartier general: cartierul general al iubirii.

Cu această lecție, sarcina ta este să creezi un loc în casa ta care să-ți aducă aminte că iubirea, *nu frica*, este adevărata forță din viața ta. De fiecare dată când îți vizitezi altarul, acest lucru va consolida puterea iubirii în mintea ta. Și cu cât mai mult se va umple mintea ta de iubire, cu atât mai mult se va umple viața ta de miracole.

Uită-te în jurul tău și gândește-te ce zonă a casei tale ar fi cea mai potrivită pentru a găzdui altarul tău. Altarul tău ar trebui



deopotrivă să celebreze, dar și să sprijine puterea iubirii Divine. Lângă el ar trebui așezat un scaun pe care să poți sta să citești materiale inspiraționale, să te rogi și să meditezi. Altarul ar trebui să includă și o suprafață pe care să pui obiecte frumoase și semnificative, care să-ți amintească de Spirit. Și această carte, bineînțeles... dar și fotografiile, cărți sfinte, statuete, flori proaspete, mățanii, obiecte de cult... toate acestea sunt exemple de lucruri potrivite pentru altarul tău. Pe măsură ce parcurgi acest curs – adică, parcurgi călătoria întregii tale vieți –, ar fi bine să faci din altarul tău o expresie continuă a devotamentului față de Dumnezeu. Acest spațiu dedicat îți va aminti să te pleci în fața iubirii și doar a iubirii. Și de fiecare dată după ce ai scris în jurnalul tău, ar trebuie să-l pui la loc pe altarul tău.

„Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine” este Prima Poruncă... și de ce? Pentru că este cheia unei vieți drepte. Ar trebui să ne concentrăm pe voința Domnului pentru că, dacă nu o facem, ne vom concentra pe altceva. Acel altceva este nevroză, patologie, compulsiune și frică. Când ne îndepărtăm de gândurile de iubire, când suntem orbi la adevărata Sursă a binelui nostru, căutăm iubire în toate locurile greșite. *Aceasta* este idolatria. Mâncarea a devenit un idol fals pentru tine.

În orice zi când te simți stârnită, când te simți profund atrasă de dansul ritualic al urii de sine concretizat în mâncatul excesiv, vei avea mai multă putere să rezisti, dacă în acea zi ai experimentat deja puterea altarului tău... dacă te-ai rugat deja și l-ai mulțumit lui Dumnezeu. Căci odată ce te-ai plecat deja în fața puterii Divine, vei fi mai puțin tentată să te pleci în fața puterii compulsiunii tale de a mânca excesiv.

După ce ai început să-ți clădești altarul închinat iubirii, să începem să dăruim altarul închinat fricii. Mai întâi, mergi în bucătăria ta și roagă-te ca aceasta să adăpostească iubire și nu mai iubire.

Doamne,

Consacru această încăpădere în numele Tău.

Fă ca numai iubirea să domnească aici.

Fă ca frica să nu mai aibă nicio putere,

asupra inimii mele, a trupului meu sau a casei mele.

Amin

De asemenea, există o tradiție amerindiană pe care ai putea s-o găsești utilă și care este asemănătoare cu „tămâierea”. Presupunem să culegi niște frunze de salvie și să le arzi deasupra unui bol – în acest caz, în bucătăria ta. Împreună cu rugăciunea, acest ritual vegetal te va ajuta să scapi de poftele disfuncționale. Cele două vor purifica încăpăderea de energiile compulsive ce plutesc încă în aer, rămășițele psihice ale unei persoane care obișnuia să se închine ca un sclav la altarul fricii. *Acea persoană nu mai ești tu.* Chiar dacă fantoma fostului tău sine va apărea ca să te batjocorească, nu lăsa acest lucru să te sperie. Ți-ai amintit ce este sfânt, iar ceea ce nu este sfânt nu te mai poate răni.

Îți sugerez să elimini din bucătărie toate mâncărurile care îți stârnesc pofta, deoarece încă îți pot face rău, atâta timp cât nu ai voința necesară pentru a rezista tentației lor. Dacă îți trece prin minte că arunci la gunoi mâncare bună, care costă bani, adu-ți aminte că prea multă mâncare nesănătoasă te-ar putea costa chiar și viața. În schimb, umple-ți bucătăria cu alimente hrănitore și pline de culoare; recrutează-ți familia și prietenii ca să te ajute în acest demers, dacă ai nevoie de sprijinul lor. Scapă de tot ce este nesănătos și fă din bucătăria ta un loc sacru.

Mergând înapoi la noul altar – altarul închinat puterii iubirii – îngăduie-ți, în timp ce stai în fața lui, să te scalzi în energiile Spiritului. Cărți, muzică, scrisori, fotografii... orice te ajută să clădești formele gândirii și sentimente ale unei vieți mai frumoase. Până și cărțile despre mâncare sunt bune, atâta timp cât te învață să mănânci sănătos și cumpătat.



Ai putea chiar să profiți de ocazie pentru a-ți extinde lecturile spre un puternic set de principii: Cei Doisprezece Pași ai Bulimicilor Anonimi (BA). Indiferent dacă ești dependentă de mâncare sau mănânci compulsiv – ceea ce, deși nu presupune dependența de o anumită mâncare, tot presupune o incapacitate de a controla dorința de a mânca excesiv – principiile Bulimicilor Anonimi au o înțelepciune universală, salvând până acum milioane de vieți.

Pașii sunt maxime universale care se adresează oricui se luptă cu o dependență, iar primii trei conțin semnificația renunțării spirituale: ca dependentă, trebuie să recunoști că ești neputincioasă în fața problemei tale, numai Dumnezeu este destul de puternic încât să îți redea sănătatea psihică și ca dependentă, trebuie să îți încredințezi voința și viața în grija lui Dumnezeu, așa cum Îl înțelegi tu.

Dependența reprezintă locul în care sănătatea psihică este contestată. Indiferent ce ai încerca – oricâte diete ai ține sau oricâte exerciții fizice ai face – cât timp există acel loc în creierul tău în care sănătatea psihică fluctuează ca și cum ai avea acolo un comutator, atunci chiar și eforturile tale cele mai mari vor părea zadarnice. Acest lucru îți va face apoi viața imposibil de gestionat. Este ca și cum ar exista un loc în care ajungi mereu neputincioasă, indiferent cât de puternică ai fi în alte situații.

Doar tu poți să spui dacă ești dependentă. Dependența este mai mult decât compulsiune: necesită abținerea de la anumite lucruri (cel puțin temporar), fie că este vorba despre zahăr, făină albă sau carbohidrați procesați; ori anumite mâncăruri caracteristice hiperfagiei. Să te împaci cu ideea că ești dependentă nu e puțin lucru și acest lucru trebuie tratat cu respectul cuvenit. Respect pentru tristețea pricinuită de durerea pe care deja ți-ai provocat-o singură. Respect pentru dezamăgirea de a ști că trebuie să te abții să consumi anumite substanțe pentru a fi liberă. Respect pentru durerea pe care o simți acum, când îți îngădui să te deschizi în fața multor gânduri și sentimente care de abia acum încep să iasă la suprafață.

Aceasta nu este o călătorie în care să mergi singură. Poate că ai un grup de prieteni care gândesc la fel și care, trecând prin aceeași suferință ca și tine, pot împărtăși durerea și forța acestei călătorii. Un drum pustiu va insufla mai multă forță fricii, în timp ce mergând pe acest drum cu alții, îi va insufla puterea și binecuvântarea iubirii. Dacă te simți atrasă de această cale și vrei să o urmezi departe, poate că ai prieteni care vor să practice lecțiile cu tine. Conectarea profundă cu alți oameni *este* o conectare cu Divinitatea.

Doar Divinitatea este mai puternică decât frica, știrbind puterea a ceea ce ți-a știrbit ție puterea. Doar Mintea Divină îți poate reda mintea cea dreaptă. Orice gând că tu singură ți-ai putea gestiona dependența sau că ai putea să o domini, ori să o faci să dispară, este un gând care, în timp, nu va face decât să te ducă înapoi spre comportamentul de dependență.

De aceea, mesajul aici nu este: „Nu te mai gândi atât de mult la mâncare.” Mesajul este: „Gândește-te mai mult la Dumnezeu.” Printr-o schimbare puternică în relația ta cu Dumnezeu, va începe să se schimbe și relația ta cu mâncarea. Dar să-ți încredezi viața Divinității nu este ceva ocazional și relativ. Este o voință completă de a renunța la tot – la orice gând, orice tipar și orice dorință – care nu lasă iubirea să pătrundă în tine și să se extindă înlăuntrul tău. Nu este de ajuns să transformi doar unele dintre gândurile tale sau chiar corpul tău. Te vei elibera și vei rămâne liberă doar dacă vei fi dispusă să îți schimbi viața.

Acum vei începe să vezi cum situații problematice care au prea puțin sau chiar deloc de-a face cu mâncarea de fapt au *totul* de-a face cu mâncarea, dacă reprezintă blocajele tale în calea iubirii. Este o schimbare subtilă, dar foarte puternică, de la „Încredințez această situație sau o alta în mâinile Domnului” la „Încredințez *viața și voința mea* în grija Domnului”, cum se spune la Alcoolicii Anonimi. Dacă nu îți încredezi viața în totalitate, ci doar mâncatul excesiv, atunci compulsiunea ta va găsi mereu un sol fertil în care să crească la loc.

Frica este ca un hoț cu o răbdare nesfârșită, care dă din când în când târcoale casei tale, crezând că, până la urmă, o să fii des-tul de neglijentă încât să lași o ușă descuiată. Se va ascunde și va sta la pândă. „Nu-i nimic. Și ce dacă ai mâncat corect și ai făcut sport luna trecută? O să aștept până o să te stresezi cu problema aceea la muncă și voi pune niște dulciuri în fața ta cât treci prin asta.” Într-atât este de vicleană, de perfidă și de vicioasă. Sarcina ta este să pui de pază suficient de mulți îngeri în jurul casei tale, încât hoțul să nu poată intra.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, vizualizează-ți corpul pătruns de lumină. Fiecare celulă ți se umple de un elixir auriu revărsat din Mintea Di-vină. Îngerii se strâng în jurul tău pe măsură ce îți îngădui să te eliberezi pe deplin în câmpul Divinității.

Menține imaginea aceasta cel puțin cinci minute. Expiră po-verile tale și inspiră puterea miraculoasă a iubirii. Vizualizează lumina cum curge în corpul tău. Continuă să practici această vi-zualizare, folosindu-te de ea oricând ai o problemă.

Ideea nu este să îi încredințezi lui Dumnezeu doar *greutatea* ta, ci să-i încredințezi *totul*. Ceea ce include și corpul tău. Cel puțin cinci minute, îngăduie Minții Divine să aibă acces deplin și total la sinele tău fizic. Imaginile care vor apărea din această experien-ță reprezintă începutul unui proces prin care șirul de imagini în care frica îți stăpânește corpul vor fi desființate fundamental și, în cele din urmă, definitiv.

Când intri în bucatărie, vizualizează-L pe El cum merge cu tine. Când iei o înghițitură, încredințează-i-o Lui. Chiar dacă mă-nânci excesiv, încredințează această experiență Spiritului. „Dum-nezeul meu, Îți încredințez Ție această experiență. Amin”. Nu te lupta cu tine însăși. Doar unește-te cu Dumnezeu.

Dumnezeu nu este judecătorul, ci tămăduitorul tău. El a știut de obiceiurile tale și de suferința ta. El a așteptat pur și simplu această zi, când Îl vei invita să intre și să facă ceea ce doar El poate să facă.

Doamne,

Ochii mi s-au deschis în fața naturii bolii mele.

Sunt lipsită de putere în fața mâncării și acum îmi dau seama.

Îți încredințez Ție suferința și compulsiunea mea.

Te rog, fă pentru mine ceea ce eu singură nu pot face.

Doamne, Te rog, învinge falsele mele pofte

și alungă-mi frica.

Îți mulțumesc pentru iubirea Ta,

care știi că m-a binecuvântat.

Îți mulțumesc pentru binecuvântarea Ta,

Care știi că mă va vindeca.

și fă ca vindecarea mea, Doamne,

să fie de folos și altora

pe orice drum Îi vei călăuzi.

Amin



LECȚIA 4

INVOCĂ-ȚI SINELE REAL

Ai o pereche de ochi fizici și o pereche de ochi spirituali. Cu ochii fizici vezi lumea materială, însă viața înseamnă mai mult decât lumea materială.

Cu ochii tăi spirituali, vezi dincolo de aparențe. Vezi tărâmul posibilității Divine și, *văzând* o nouă posibilitate, o invoci. În loc să îngădui aparențelor să stabilească ce crezi că este real, poți să decizi tu ce crezi că este real; făcând acest lucru, poți produce o schimbare în ceea ce vezi.

Odată ce vezi cine ești cu adevărat, vei permite sinelui real să se arate.

Aceasta nu este nici teorie și nici teologie. Nu este nici simbol, nici metaforă, nici fantezie amăgitoare. Această lecție va fi atât de reală ca experiență pe cât alegi tu să fie și, în măsura în care este reală pentru tine, efectele ei vor fi reale în viața ta.

Sinele tău real nu este nici gras, nici slab. Sinele tău real nici măcar nu este un corp, ci mai degrabă un spirit... o energie... o idee în Mintea lui Dumnezeu. Sinele tău real este o ființă a luminii și, astfel, este lipsită de densitate materială. Pe măsură ce te



aliniezi tot mai mult cu acest adevăr al ființei tale, această realitate superioară va pătrunde în toate aspectele vieții tale. *Cu cât te identifici mai mult cu lumina ființei tale, cu atât te vei simți mai luminos și mai ușor.* Vei materializa un corp mai ușor când mintea ta va fi mai plină de lumină.

Frica te trage literalmente în jos, însă iubirea te luminează. Orice subiect, energie, circumstanță, gând, sentiment, interpretare, perspectivă, scop, substanță sau relație care adăpostește frica din tine este ceva ce îți hrănește compulsivitatea, deoarece compulsivitatea este poziția ta de retragere în prezența fricii. Întrebarea este: De ce ți-e frică?

Primul răspuns care se insinuează este că ți-e frică să nu câștigi și mai mult în greutate, că nu îți va reuși niciodată să ții sub control mâncatul excesiv, că nu vei scăpa niciodată de acest ghimpe în coastă și tot așa. Însă dincolo de această frică, se află una și mai profundă. Frica ta cea mai profundă nu este să fii grasă; frica ta este să fii slabă. *Frica ta cea mai profundă este frica de frumusețe.*

Pentru mulți oameni, mâncatul compulsiv se leagă de frica de sex și de a fi sexy. Mai exact, numărul femeilor a căror greutate excesivă poate fi legată direct de abuzul sexual este semnificativ. *Când eram frumoasă, am fost molestată.* Sau: *Când eram frumoasă, am fost violată.* Sau: *Când sunt frumoasă, nu știu cum să gestionez atenția sexuală.* Astfel de gânduri năvălesc în mințile multor oameni supraponderali, atât bărbați, cât și femei.

Dacă ideea de a fi slabă te sperie, nu are rost să încerci să scapi de ceva creat de mintea ta subconștientă ca scut de apărare. Pentru că, în subconștient, nu vei renunța. Sunt multe feluri de a te ascunde, iar greutatea este unul dintre ele. Unii oameni se ascund în spatele unui zid de greutate, ca refugiu față de riscul de contact sexual nepotrivit sau chiar infracțional.

Dacă aceste umbre întunecate ale sexualității pândesc în spatele fricii tale de a fi slabă, atunci modalitatea de a risipi aces-



te umbre nu este să îți negi sexualitatea, ci să o purifici de eroare. Uneori, acest lucru înseamnă să ierți pe altcineva, iar alteori înseamnă să te ierți pe tine.

Desigur că feminismul le-a ajutat pe femei să devină mai puternice, mișcarea femeilor ne-a dat libertatea să concretizăm mai mult din potențialul nostru uman, iar viziunea modernă asupra femeilor ne-a ajutat să corectăm nedreptăți precum subjugarea și opresiunea femeilor. În același timp, totuși, există anumite atitudini culturale specifice unor vremuri apuse, care ne-au fost de folos, iar absența lor ne-a lăsat expuse unor energii la care nicio femeie nu ar trebui să fie expusă. *Libertatea și libertinajul* sunt două cuvinte diferite, iar libertatea sexuală a anilor 1960 – deși a fost într-adevăr, în multe feluri, o formă minunată de eliberare – a purtat cu ea, așa cum se întâmplă cu multe alte lucruri, un potențial ascuns de întrebuițare greșită.

Modestia nu este doar o valoare demodată de care nu mai avem nevoie; este o energie spirituală care cinstește și protejează sexualitatea feminină atât de abuzul din partea bărbaților, cât și de întrebuițarea greșită din partea femeilor. Sexul de ocazie nu este greșit doar pe criteriul moralității, ci și pentru că violează ceva profund și extraordinar, scăzându-i valoarea. „Să începi prea devreme” nu este greșit doar din pricina atitudinilor societății; ci este greșit deoarece creierul unui adolescent (și cu siguranță al celor chiar mai tineri de atât) este insuficient dezvoltat, iar personalitatea unui individ atât de tânăr nu este îndeajuns de formată încât să integreze o experiență atât de puternică într-un mod cu adevărat semnificativ. În ultimele decenii, am rămas expuși la un iad-deghizat-în-rai al libertinajului sexual, care nu ne-a lăsat atât eliberați, cât neprotejați. Au fost dărmate multe ziduri, pentru care am făcut apoi eforturi subconștiente și disfuncționale, ca să le clădim la loc. Unul dintre ele este că am adunat kilograme.

Pe măsură ce frica ta scade în intensitate, corpul tău scade în greutate. Când nu îți va mai fi atât de frică de lume, vei putea să



te simți mai confortabil în ea. Dacă te vei simți mai confortabil în lume, vei începe să te simți mai confortabil în pielea ta. Și dacă te simți mai confortabil în pielea ta, în subconștient îți vei crea un corp mai confortabil.

Dacă ți-e frică de lume, simți un confort pervers într-un corp care ține lumea la distanță. Iar atunci intervine sinele tău real. Sinele tău real iubește lumea și *nu vrea* să o țină la distanță. Ești aici ca să iubești lumea și ca lumea să te iubească pe tine. Sinele tău real nu percepe acest lucru într-un context sexual, ci într-unul spiritual. Puritatea spiritualității tale vindecă toxicitatea oricărei impurități sexuale din trecutul tău.

Sinele tău real este etern inocent și etern cast. Nimic din ce ai făcut vreodată și *nimic din ce ți-a făcut cineva vreodată* nu poate să facă imperfect ceea ce Dumnezeu a creat perfect. Ce a creat Dumnezeu este deopotrivă imuabil și etern. Bunătatea și puritatea sinelui tău esențial sunt garantate pe vecie. Și cu cât vei lua contact într-un mod mai conștient cu acea puritate, cu atât mai repede gândurile disfuncționale, rușinea toxică și alte sentimente îngropate, care ar fi putut să apară ca urmare a violenței sexuale, vor începe să se risipească și să dispară pentru totdeauna.

În Mintea Divină, tu exiști ca imagine Divină. Iar acesta este adevărul cu privire la cine ești tu. Acea imagine are o soră gemă în lumea materială, iar ea așteaptă să se nască. Existența ei se exprimă prin sinele tău cel mai sănătos, cel mai fericit și cel mai creativ. Corpul tău în forma perfectă și la greutatea perfectă *există deja* în Mintea Divină, tărâmul posibilității pure, pentru că tot ce este perfect sălășluiește în posibilitatea Divină. Greutatea ta perfectă, ca expresie a sinelui tău real, nu este doar o speranță vagă, suspendată undeva în Univers – ci mai degrabă o amprentă Divină care stă să se nască în tine. Ca persoană supraponderală, ai dat naștere corpului suferinței tale; acum este vremea să dai naștere corpului bucuriei tale.

Nu există niciun zid în jurul sinelui tău real, ceea ce nu înseamnă că el nu este protejat. Este protejat de o mantie a binecu-

vântării. Are o greutate scăzută, însă energia sa sexuală spune oricui, în afară de partenerii potriviți: „Nici să nu te gândești.” Dacă ți-ai iertat sinele real sau pe oricine l-a necinstit, acesta și-a învățat lecția și și-a vindecat inima. Nu există vreo nevoie sau vreo dorință subconștientă de a atrage din nou o situație similară. Dacă i s-a amintit de virtutea sa fundamentală, automat și altora li se amintește de ea când sunt în prezența sa. Doar cei care merită îi vor face curte și doar cei care merită vor fi invitați la curtea ei.

Sinele tău real nu se teme să fie slab, pentru că știe că lumea reală nu este un loc periculos și că lumea reală este locul în care trăiește. Lumea reală nu este materială, ci spirituală. Lumea reală nu este haotică, libertină, violentă sau înspăimântătoare; lumea reală este iubire, pur și simplu.

Frumusețea ta – căci toți suntem frumoși când ne îngăduim să fim – este un dar de la Dumnezeu. Este o binecuvântare încredințată ție și menită să emane din tine. Nu este o sursă de rușine, de falsitate sau de iluzie; este o sursă de bucurie și de binecuvântare. Lumea nu devine mai bună dacă te ascunzi, spiritual sau fizic. Același Dumnezeu care a creat trandafirii te-a creat și pe tine. Sinele tău real, ca și trandafirul însuși, este frumos în mod natural și fără a conștientiza acest lucru. Iar lumea este mai frumoasă datorită lui.

Practica spirituală este puntea ta pentru a te întoarce la sinele tău real și la lumea reală. Prin rugăciune, meditație, iertare și compasiune, iei contact în mod conștient cu sinele tău spiritual, sinele tău cel mai frumos, și îți grăbești procesul de vindecare.

Dacă îi îngădui Minții Divine să aibă acces la gândurile tale, îi îngădui să aibă acces și la corpul tău. Spiritul *pune în mișcare* lucrurile, inclusiv forțele biologice. Și, de asemenea, *înlătură* lucrurile. Prin această lecție, te rogi la Mintea Divină să înlătore orice frică ai avea de a fi cea care ești, cu adevărat. Să înveți să te simți bine cu propria-ți măreție – propria ta realitate ca și copil



al Domnului – este scopul oricărei căutări spirituale, inclusiv al acesteia.

Sinele tău real este ca un fișier din calculatorul tău, care încă nu a fost descărcat. El există, doar că nu îți apare încă pe ecran. Și asta pentru că nu a fost încă selectat. În locul iubirii, frica a ales pentru tine, însă pe măsură ce vei parcurge lecțiile din acest curs, vei începe să alegi diferit. Cu cât te aliniezi mai mult cu sinele tău real, cu atât el va face mai multe dintre alegerile tale. Iar sinele tău real va alege întotdeauna iubirea.

Alegerea de a mânca cu măsură nu este importantă doar pentru că te va face să fii, poate, mai sexy; nu este importantă pur și simplu pentru că oferă posibilitatea unei măsuri mai mici la o rochie; nu este importantă nici măcar pentru că este mai sănătoasă. Este importantă pentru că este un act de iubire. Este un mod de a-ți hrăni sinele ideal – sinele tău mai sănătos, sinele tău mai frumos, sinele tău mai liniștit, sinele tău mai fericit. Iar ceea ce hrănești chemi la tine. Nu te hrănești cu adevărat pe tine când mănânci excesiv; de fapt, îți refuzi dreptul la subzistență când mănânci excesiv, căci, făcând acest lucru, îți refuzi iubirea.



Una dintre modalitățile de a te iubi pe tine însăși este să îți permiți să vrei ceea ce vrei. Unul dintre motivele pentru care unii oameni consumă *orice* în exces este acela că nu consumă alte lucruri *suficient*. Tinzi să ingerezi prea multă substanță materială când ești înfometată după substanță spirituală.

Mâncatul excesiv este un act de înfometare spirituală, iar unul dintre lucrurile de care persoana care mănâncă excesiv este înfometată este dreptul natural de a visa. Invocarea sinelui tău real începe cu a-ți dezvolta imaginația, a-ți îngădui să vrei ceea ce vrei cu adevărat. Ai dreptul la visurile tale, la fel de mult ca oricine altcineva. Iar dacă nu lași un sine mai suplu să trăiască în imaginația ta, nu ai cum să îl lași să trăiască în corpul tău.



Poate că ai o fotografie cu tine când cântăreai cât ți-ai dori acum să cântărești sau poți să iei o fotografie dintr-o carte sau dintr-o revistă, care să înfățișeze aspectul pe care ți-ai dori să-l ai. Totuși, dacă folosești imaginea altei persoane, pune o poză cu *fața ta* pe ea – altfel, acest exercițiu ar putea să te deprime în loc să te vindece. Aceste lecții nu sunt despre dorința ta de a vrea să fii altcineva; ele sunt despre a învăța să-ți manifesti sinele tău cel mai bun. Iar sinele tău cel mai bun apreciază frumusețea acestei lumi, inclusiv pe a ta. Frumusețea și senzualitatea sunt daruri ale naturii, și dacă cineva sau ceva le-a întinat în mintea ta, atunci este vremea să vindecii asta acum.

Senzualitatea corpului tău este un dar spiritual; să o experimentezi este parte a gloriei de a fi om. În adâncul sufletului tău, îți dorești să trăiești experiența unei talii normale; îți dorești să trăiești experiența unui corp mai ușor. Îți dorești să trăiești experiența iubirii de sine, în deplinătatea ei.

Nu este numai dreptul, ci și scopul tău pe Pământ să devii persoana care râvnești să fii. Nu râvnești să fii o victimă; râvnești să fii un om bun, sănătos și creativ. Râvnești să simți plăcerea unui corp zvelt și bucuria de a putea să te joci cu copiii și nepoții tăi. Râvnești să ai o relație non-obsesivă cu mâncarea și râvnești să te uiți în oglindă și să-ți placă ceea ce vezi.

Doar tu singură îți refuzi aceste experiențe, iar faptul de a te confrunța cu acest aspect – că *tu* ești crudă cu *tine*, că *tu* te refuzi pe *tine*, că *tu* îți faci rău *ție* – este atât înfricoșător, cât și eliberator. Nu crezi că te-ai autoflagelat destul până acum? Ai aflat ce ai făcut ca să meriți asta? Și ești pregătită pentru un miracol?

Indiferent de greutatea ta, poate că nu ai conformația unui fotomodel. Și nu-i nimic. Când corpul tău este tonificat și la o greutate potrivită și sănătoasă pentru tine, el este frumos. Dacă pui pe frigider o fotografie cu un supermodel – cu *fața ta* lipită peste a sa –, atunci este în regulă. Nu înseamnă că îți fixezi în mod autodistructiv în minte un scop nerealist; pur și simplu îi îngădui inimii tale să posede ceea ce își dorește de fapt.



Dorința ta este un lucru pozitiv, și nu un dușman. Nu devii mai puțin serioasă dacă îți celebrezi aspectul fizic. Nu subscrii la vreo fantezie șovină dacă spui: „Da, fir-ar să fie, asta vreau!” Nu încerci să fugi de viața ta; încerci, în sfârșit, să-ți revendici viața!

Cu cât îmbrățișezi mai mult imaginea unui corp frumos și îți permiți emoțional să îți dorești unul, cu atât mintea ta subconștientă va face ca el să se manifeste. „N-ar trebui să îmi doresc asta”, „Nu pot avea asta niciodată” sau „Oricum nu-mi doresc asta” *nu* sunt comenzile pe care ar trebui să le primească mintea ta subconștientă când te uiți la Beyoncé.

Poate că porți în minte imagini respingătoare – cu o burtă umflată, coapse imense, o bărbie dublă, și tot așa. Acestea ar putea fi imagini exagerate și distorsionate, și nu ceea ce vezi alții la tine, însă au dus la acest autodiscurs negativ, care atacă aceste imagini, dar le și întărește în același timp. Acum, dacă îți pui chipul deasupra unui corp frumos – indiferent că acesta este sau nu reprezentativ pentru formația ta –, ai șansa să îți proiectezi sinele tău real în lume, uzurpând o imagine de sine învechită și urâtă și inundându-ți mintea cu una nouă, superbă.

Nu îți compari și pui în contrast corpul cu cel al unei persoane sule, ceea ce nu ar duce decât la o cumpănă între motivație și disperare. Nu încerci să fii altcineva; pur și simplu invoci arhetipul siluetei umane frumoase. Îți îmbrățișezi frumusețea, care este dreptul tău Divin prin excelență, în aceeași măsură în care este și al celorlalți. O persoană cu un corp frumos nu dezvăluie ce îi aparține ei și numai ei; ea dezvăluie o energie arhetipală. Tu invoci energia ca absolut, ca aspect al Divinității din noi toți.

Ia orice măsură care grăbește acest proces. Fă copii ale celei fotografii cu fața ta peste un corp frumos și pune-le în diverse locuri prin casă. Ai grijă să le pui și pe frigider, pe dulapul din bucătărie și pe oglinda din baie. Fă din bucătăria și din dormitorul tău un omagiu vizual adus acestor imagini. Și nu uita să pui fotografia pe altarul tău. Indiferent ce părere ai despre aceste fo-



tografii la nivel conștient sau ce părere ar avea cei din jurul tău, ele se imprimă în mintea ta subconștientă.

De câte ori te uiți la acea fotografie, inviți persoana suplă din tine să se arate. „Persoana suplă din tine” nu reprezintă o valoare falsă, o imagine superficială sau frivolă creată de revistele de modă doar ca să te ia în derâdere. Dorința ta de a fi suplă este o dorință justificată... dorința de a fi sănătoasă, de a te simți ușoară, de a te simți bine în pielea ta, de a te distra cu hainele, de a te bucura de corpul tău, de a fi senzuală și de a fi eliberată de compulsii.

Există în tine un sistem intern de comandă. Este perfect calibrat să îți mențină în funcțiune sistemele corpului. Îți controlează respirația, funcționarea creierului, digestia și așa mai departe. Și când erai bebeluș, îți controla foamea și nevoia de mâncare. Sistemul tău de comandă din acest segment a fost evident scos din funcțiune, însă această tulburare nu este neapărat permanentă. Când *sistemul spiritual de comandă* este repus în funcțiune, și sistemul fizic de comandă se va regla la loc. Se poate ca acest lucru să nu se întâmple imediat, dar oricum se va întâmpla. Manifestarea greutății tale perfecte este pur și simplu un rezultat firesc al realinierii tale cu sinele tău autentic.

Nu uita: frumusețea ta există deja în mintea lui Dumnezeu și cu cât o revendici mai mult ca existând deja, cu atât se va materializa mai repede. Ai explorat zona existenței grele; acum explorează zona existenței ușoare. Gândește-te la tine ca la cea mai minunată zeitate, suplă și radioasă. Începe să cunoști acest aspect al sinelui tău. Relaționează cu sinele tău autentic, acolo unde rezidă sinele tău autentic: în templul lăuntric al inimii tale. Și, inevitabil, sinele tău autentic se va arăta. Corpul tău de astăzi este un produs al gândirii de ieri; dacă astăzi îți schimbi gândurile, mâine, corpul tău va fi diferit.

Nu aștepta să se materializeze până nu relaționezi cu sinele tău cel mai autentic. Relaționează cu el acum. Locuiește-l.

Scrie-i acum.

La jurnalul și scrie-i o scrisoare Ființei tale Suple, la fel cum în Lecția 2 i-ai scris Ființei tale Non-Suple. Spune-i ce crezi despre ea și, dacă este necesar, de ce ți-a fost frică de ea.

Apoi îngăduie-i să-ți scrie, la rândul său. Îngăduie-i să-ți spună de ce are *ea* nevoie, ca să se arate.

Iată un exemplu:

Draga mea Ființă Suplă,

Nu te-am mai văzut de atâta timp, încât nici nu știu sigur dacă mai ești. Adică, îmi închipui că ești ca posibilitate – dacă asta se poate numi existență. Însă tu nu ești corpul pe care îl văd când mă trezesc în fiecare zi, asta știu sigur. Și cred că viața mea ar putea fi mai bună dacă nici n-aș spera să te mai văd vreodată. Nu știu dacă ar trebui să te urăsc sau să te iubesc, însă în inima mea știu că aș vrea să fiu de fapt tu. Chiar aș vrea.

Dacă are vreo importanță, îmi pare rău că îți îngreunez situația.

Înțeleg că din cauza mea ți-a fost greu să mai apari și că am făcut mai multe ca să te rănesc decât ai făcut tu ca să mă rănești pe mine. Aș fi vrut să știu cum să fiu suplă și să rămân suplă, însă am avut o mare problemă cu greutatea mea, după cum știi, și n-am fost în stare să fac mai multe decât am făcut până acum.

Sper că Dumnezeu mă va ajuta să-ți îngădui să te arăți și să fii corpul pe care mi-l doresc. Renunț la orice gânduri sau sentimente care te împiedică să te arăți și mă rog pentru un miracol.

Cu drag,

Eu

Iar Ființa ta Suplă ți-ar scrie la rândul său cam așa ceva:

*Dragă Ființă Non-Suplă,
Oricând ești pregătită, voi fi acolo.
Ne vedem curând.
Cu drag,
Eu*

Du jurnalul înapoi la altar când termini de scris. Acesta va aduce un plus de energie devoțională muncii pe care o desfășori.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, vizualizează în centrul minții tale o mică sferă luminoasă aurie. Acum vizualizează-te în această lumină pe tine, așa cum ești acum. Vizualizează-ți corpul așa cum este acum, greutatea ta așa cum este acum, întreaga ta ființă, așa cum este ea acum.

Acum vizualizează o sferă luminoasă formându-se în capul pieptului tău. Urmărește cum lumina se extinde într-o strălucire aurie, care îți acoperă întregul corp și care, într-un final, alungă viziunea sinelui tău fizic.

Acum vizualizează în această lumină cum se formează un nou corp: corpul sinelui tău autentic, o imagine deopotrivă radioasă și Divină.

Roagă-te la Mintea Divină să așeze în tine o vizualizare a sinelui tău perfect... darnic... iertător... grijuliu... încrezător în sine... întregit... neînfricat... și plin de iubire. Cum arată acel corp? Ar putea să fie cineva foarte suplu; ar putea fi cineva care nu este suplu, ci mai degrabă robust, dar sănătos și tonificat. Când obții acea împlinire interioară, oricum ar fi ea, sinele tău exterior nu poate să fie altfel decât frumos.



Când Mintea Divină așază această imagine în tine, îți va umple sufletul. Va fi ca un corp astral, energetic, care există deja. Încă nu a fost descărcat în manifestare fizică, însă el există în eterurile spirituale. Există pe tărâmul posibilității infinite. Există pe tărâmul potențialului pur. Iar tu îți schimbi simțul realității de la o concentrare limitată asupra a ceea ce există în lumea materială la îmbrățișarea cuprinzătoare a ceea ce există pe tărâmul Spiritului, căci ceea ce există pe tărâmul Spiritului este, de fapt, *mai real*.

Poate că mintea ta înfricoșată te va lua în derâdere. „Asta-i realitatea tridimensională, Baleno. Asta e *real*. Ai face bine să *accepti* odată.” Însă pentru scopul acestei vizualizări, să știi că *nu trebuie să accepti*. Maestrii transformării metafizice au descoperit un secret vechi de milenii: acela că dimensiunea fizică este doar o dimensiune, fiind cea din urma, și nu cea dinaintea celorlalte. Mintea, spiritul și imaginația conduc – dacă le îngădui să o facă.

Stăpânește puterea imaginației tale. Nu te limita *în niciun fel* prin ceea ce crezi că este posibil, probabil sau logic.

Vrei un corp frumos? Obține-l. Imaginează-ți-l. Îngăduie imaginii să pătrundă în conștiința ta. Îmbrățișează-o. N-o ține la distanță. Vrei să ai fizicul unei instructoare de fitness? Obține-l. Îmbrățișează-l. Posedă-l. Deschide temnița minții tale și, măcar o dată, cu permisiune totală acordată ție de către tine, *îngăduie-ți să îți dorești ceea ce îți dorești cu adevărat*. Dacă te întrebi ce îți dorești și răspunsul este încă un bol cu înghețată sau încă o felie de tort, atunci întreabă-te ce-ți dorești *cu adevărat*. Vei descoperi că stăpânindu-ți dorința de a avea corpul visurilor tale, dorința ta de a mai mânca încă un bol de înghețată va începe să pălească.

Îngăduie-ți să exiști – cu toate dorințele, speranțele și visurile tale reale – și vizualizează forma perfectă a lucrurilor ce vor urma. Captează imaginile și simte bucuria prezenței lor. Îngăduie-I lui Dumnezeu, în deplina Lui putere misterioasă, să se ocupe de restul.



*Doamne,
Te rog, redă-mă
sinelui meu autentic.
Te rog, fă din corpul meu
recipientul perfect
pentru ceea ce Tu m-ai creat să fiu.
Și învață-mă cum să trăiesc în el
în fericire și pace.
Amin*



LECȚIA 5

ÎNCEPE O POVESTE DE IUBIRE CU MÂNCAREA

Probabil ai citit titlul acestui capitol de câteva ori gândindu-te că ai dat peste o greșeală de tipar. Probabil te-ai gândit că am vrut să spun *să închei* povestea de iubire cu mâncarea, nu s-o începi. Dar nu, ai citit bine de prima oară. Este vremea că tu *să începi* o adevărată poveste de iubire cu mâncarea.

Ceea ce ai avut până acum a fost o relație obsesivă, iar o relație obsesivă nu este iubire. Indiferent că e cu o substanță sau cu o persoană, o relație obsesivă este un dans al răniților... un carnaval al durerii... dar nu o poveste de iubire adevărată, *pentru că acolo nu există iubire*. Să crezi că ai nevoie de mâncarea de care de fapt nu ai nevoie, să inhalezi practic mâncarea, să tânjești după mâncare, să fii obsedată de mâncare, să înfuleci și, alternativ, să eviți mâncarea, să controlezi mâncarea și să fii nevoită să te arăți inflexibilă în fața ei – nimic din toate acestea nu indică o poveste de iubire. Suferința, compulsiunea și ura de sine nu reprezintă iubire.

Un adevărat iubitor de mâncare poate să-i acorde acesteia timp. Poate *savura* mâncarea și se poate delecta cu ea la modul



non-nevrotic. Poate să o mestece bine și chiar să o guste. Poate mânca fără sentimentul de vină și se poate opri din mâncat fără prea mare efort. Poate celebra felul în care mâncarea contribuie la sănătatea sa. Se poate minuna în fața ei și îi poate aprecia frumusețea. Poate stărui cu privirea asupra unei tarabe cu fructe și să studieze rotunjimile unei pere. Poate privi îndelung o rodie și să se simtă uluit că, și în urmă cu mii de ani, oamenii mâncau aceste fructe. Poate face cumpărături fără să se întrebe dacă cineva îl urmărește sau îl judecă. Poate privi îndelung un ciorchine frumos de strugure și să se gândească dacă ar prefera să-l mănânce sau să-l țină într-o fructieră din cristal, pe masă. Poate să ia o înghițitură din ceva delicios, să simtă gustul extatic și să se bucure de așteptare până la următoarea înghițitură. Pentru el, pauzele dintre înghițituri fac parte din plăcerea experienței.

Nu, să mănânci compulsiv nu înseamnă să iubești mâncarea. Când vine vorba să te bucuri de ceea ce mănânci, zilele tale cele mai bune nu sunt în trecut, ci în viitor.

Tiparele de consum ale unei persoane care mănâncă excesiv sunt haotice, marcate de frică, ascunse și de necontrolat. Și totuși, aceste tipare disfuncționale nu reprezintă problema ta mai profundă. Ele sunt *simptome* ale problemei tale. Problema ta mai profundă este isteria din stomacul tău – țipătul mut și traumatizat care spune „Sunt gol! Umple-mă! Sunt gol! Umple-mă!” –, energia irațională și irezistibilă care s-a târât până în creierul tău, s-a cantonat în sistemul tău nervos și nu te va lăsa până nu vei mânca tot. Acest curs este un plan de risipire a isteriei tale și de umplere a golului din tine, înlocuindu-l cu iubire.

Cu ani în urmă, după o sumedenie de incidente înspăimântătoare, când elevi de liceu săvârșiseră acte de violență împotriva profesorilor și colegilor de clasă, am observat un tip de disciplină interesantă, dar, m-am gândit eu, tulburătoare, impusă la școala fiicei mele. Din senin, elevii nu mai aveau pauză de cinci minute între ore, ci doar de două. Trimiterea de bilețele prin cla-

să se pedepsea cu reținerea timp îndelungat a elevilor după ore. Erau interzise orice activități în aer liber, iar orice „repaus” era, de asemenea, interzis.

Am făcut demersuri pe lângă administrația școlii, argumentând că și eu, care muncesc din greu toată ziua, din când în când simt nevoia să mă ridic de la birou, să mă întind, să mă prostesc cumva timp de cinci minute, să ies puțin la aer... să iau o *pauză*! Copiii sunt și ei oameni și au nevoie de asta!

Întâmpinând rezistență din partea administrației școlii la argumentele mele, mi-am dat seama ce se întâmplase de fapt. Această școală – și poate și altele – concepute un plan de a împiedica și de a descuraja socializarea negativă, suprimând orice fel de socializare. Nu lăsați copiii să se întâlnească; s-ar putea întâmpla ceva îngrozitor! Nu-i lăsați să relaționeze; și-ar putea face rău unii altora! Nu-i lăsați să se relaxeze; ar putea folosi răstimpul acesta ca să coacă vreun plan cumplit! *Deci, care este planul aici?* m-am gândit eu. *Să-i educi pentru a fi niște zombi dezumanizați și atunci totul va fi bine?*

La scurt timp, fiica mea a părăsit acea școală, dar ce mi-a rămas în minte a fost iraționalitatea bizară de a încerca să ții copiii separați unii de alții la școală. Răspunsul la comportamentul antisocial în rândul copiilor nu este să suprimăm socializarea, ci să-i învățăm ce înseamnă socializarea *pozitivă* și să le oferim un model *în acest sens*. Pentru mine, acest lucru este o evidență absolută.

La fel se întâmplă și în cazul mâncatului disfuncțional. Soluția la mâncatul excesiv nu este, evident, să-ți refuzi cu totul mâncarea; răspunsul nu este nicidecum acela de a te priva. Nu trebuie să uiți de mâncare, să fugi de mâncare, să te privezi de mâncare sau să eviți mâncarea. Iar ultimul lucru pe care ar trebui să-l faci, dacă vrei să nu te mai gândești obsesiv la mâncare, este să-ți impui să nu te mai gândești la ea! Făcând acest lucru, inviți astfel de gânduri să te copleșească.



Mâncarea nu este doar problema ta, ci și învățătorul tău. Este reflectarea unei probleme mai profunde, o oportunitate și o invitație să te confrunți cu ceea ce stă la baza mâncatului compulsiv în cazul tău. Singura ta problemă reală – singura problemă reală a oricui – este separarea de Mintea Divină. Orice pas făcut cu iubire în minte este un pas înapoi, către cine ești tu de fapt.

Acest curs își propune să readucă iubirea autentică în relația ta cu mâncarea: nu o iubire contrafăcută, nu un substitut al iubirii, ci o iubire autentică. Iubire și recunoștință pentru că mâncarea te hrănește și te susține. Iubire și recunoștință pentru că mesele luate împreună pot consolida legăturile cu familia și cu prietenii. Iubire și recunoștință pentru că mâncarea este ceva de care ai dreptul să te bucuri, odată ce înveți să te raportezi la ea cu detașare Divină.

Detașarea înseamnă că poți s-o iei sau s-o lași; poți să te bucuri de mâncare când ți-e foame, dar dacă nu ți-e, poți să nu te atingi de ea. Iubirea, ca întotdeauna, este cheia pentru a îndrepta lucrurile. Dacă înveți să iubești mâncarea, vei renunța la obsesia față de ea. Iar obsesia, și nu mâncarea, este problema ta reală.

Obsesia, indiferent dacă este față de o substanță sau față de o persoană, apare când ești deschis să oferi, dar nu știi cum să primești. Tot cauți să apuci mai mult pentru că nu simți că ar veni ceva și înapoi. Probabil că atunci când erai copil, *nu venea* nimic înapoi, așa că acum tot încerci să obții mai mult din ceva ce ești deja convinsă că nu este, de fapt, acolo. Pe măsură ce clădești o relație cu mâncarea prin care *obții* și tu ceva la rândul tău, vei începe să experimentezi o relație în care iubirea a înlocuit obsesia.

Singura cale de a ajunge la o neutralitate sănătoasă în ceea ce privește mâncarea este să înveți s-o iubești, iar singura mâncare pe care o poți iubi este mâncarea care te iubește, la rândul ei.

Crezi că un profiterol cu înghețată de ciocolată te iubește? Este adevărat că îți poate da pe moment o stare de euforie, dar același lucru este valabil și pentru metamfetamină. În cazul



meu, o doză specială de profiterol cu înghețată de ciocolată era legată de faptul că, în copilărie, mama mă ducea mereu la Howard Johnson ca să mâncăm profiterol pentru a sărbători diverse lucruri, ca de exemplu o notă bună sau câștigarea unui concurs la școală. Din păcate, în creierul meu s-a întipărit apoi mesajul că marile reușite trebuie însoțite de profiterol cu înghețată de ciocolată. Mi-au trebuit ani întregi să mă deconectez de la acest mesaj, și doar de curând mi-am dat seama că mama inventase acest ritual de sărbătoare ca scuză pentru a-și satisface *ei înseși* dorința de a mânca o înghețată! (Când ajungi și tu mamă, o înțelegi cu mult mai bine pe mama ta...)

Nu, profiterolul cu înghețată de ciocolată nu mă iubește și nu te iubește nici pe tine. E plin de zahăr și substanțe chimice procesate, care numai iubire nu ne aduc. Acestea produc cancer, cresc nivelul colesterolului, scad numărul hormonilor de creștere, slăbesc vederea, interferează cu absorbția de proteine, provoacă alergii alimentare, contribuie la diabet și la bolile cardiovasculare, deteriorează structura ADN-ului, creează dificultăți de concentrare, scad capacitatea sistemului imunitar de a combate bolile infecțioase, duc la osteoporoză și la multe altele. N-aș numi nimic din toate astea *iubire*.

Aceasta nu înseamnă totuși că nu mai ai voie să mănânci, pentru tot restul vieții tale, niciun profiterol cu înghețată de ciocolată. Înseamnă pur și simplu că, pe măsură ce evoluezi către simțul suprem al sinelui tău, nici nu vei mai *dori* să mănânci un profiterol întreg; experiența aceasta nu ți se va mai părea iubire.

Mâncărurile care te iubesc sunt acelea care contribuie la starea ta de bine. De la fructe la legume și cereale integrale, toate acestea îți întăresc organismul, te ajută să lupți cu boala, îți fac pielea minunată și te mențin în parametri normali de funcționare. Legumele ajută neuronii să se dezvolte și să funcționeze corespunzător, fructele asigură glucide bune și îți dau energie, iar cerealele integrale pot ajuta la reducerea riscului de cancer și boli cardiovasculare. Iar în lumea de astăzi, există tot mai multe mo-



dalități de a găsi mâncare sănătoasă care să fie și cu adevărat gustoasă. S-ar putea să existe magazine și restaurante cu mâncare mai sănătoasă, pe lângă care treci în mod frecvent, dar în care nu te-ai gândit vreodată să intri... iar acum este timpul s-o faci.

Poate că problema nu este că mănânci atât de des, ci că nu ai o alimentație corectă. Mai ales în lumea de astăzi, deși este ușor să mănânci prost, nu este și obligatoriu. Astăzi suntem în mijlocul unei revoluții alimentare, iar aceasta este o veste foarte bună pentru cei care mănâncă compulsiv.

Restaurantele servesc acum cele mai bune mâncăruri nutritive, organice sau chiar vegetariene. Și chiar dacă nu servesc, poți să înveți să comanzi dintr-un meniu în așa fel încât să ai parte numai de beneficii. Există reviste frumos ilustrate în care se găsesc rețete sănătoase și sugestii de prezentare. Există o abundență de produse neprocesate, organice și de alte variante alimentare optime. Este întotdeauna mai ușor, mai convenabil și mai ieftin să faci alegeri inteligente privind mâncarea? Poate că nu. Dar să fie foarte clar: nu este ușor, convenabil și ieftin nici să fii dependentă de mâncare.

Odată ce afli ce este și cum se face, mâncatul sănătos nu reprezintă o pedeapsă, ci o recompensă. Nu este momentul să renunți la ceva, cât este momentul să accepți ceva. Nu este momentul să te negi pe tine însăși, ci este mai degrabă momentul să-ți dăruiești ție însăși ceva.

Este trist să constați că oamenii care alocă cel mai mult timp mâncării par să *nu* fie cei care iau lecții de gătit, care învață rețete creative sau care chiar au parte de cele mai bune mese. Chiar și atunci când persoana care mănâncă excesiv va merge la un restaurant bun seara, sunt șanse mari să se fi îndopat cu atât de multă mâncare proastă până după-amiaza târziu, încât îi vor fi refuzate suculența reală a unei cine de calitate și posibilitatea de a se bucura cu adevărat de aceasta. Până să termine de mâncat, poate că își va fi hrănit apetitul psihic, însă nu și stomacul, pentru că aces-

ta era deja plin. Când vine vorba despre adevărata bucurie de a mânca, persoana care mănâncă excesiv tinde să *ducă lipsă* de așa ceva.

Este timpul ca acest lucru să se schimbe. Să începem povestea ta de iubire cu mâncarea.

Această lecție vine cu sarcini, și tot ce contează este să le îndeplinești. Chiar dacă între timp încă mai mănânci necumpătat, este în regulă. Nu aștepta să îndeplinești aceste sarcini până când nu vei ajunge să poți controla mâncatul excesiv, având în vedere că îndeplinirea lor te va ajuta să pui capăt mâncatului excesiv! Acum nu-ți repudiezi vechile obiceiuri, ci mai degrabă clădești altele noi. Și este nevoie de timp ca să clădești obiceiuri noi. Va trece ceva timp până când schimbările pe care aceste lecții te invită să le faci în viața ta se vor infiltra din intelect în sistemul tău nervos, iar să înveți să ai răbdare face parte din proces.

Nerăbdarea nu este nimic altceva decât mintea înfricoșată, care încearcă să te convingă că totul este în zadar și că, deci, nici nu ar trebui să mai încerci. Este totodată glasul care îți spune să iei următoarea înghițitură înainte s-o termini de mestecat pe ultima, așa că adu-ți aminte că glasul acela nu îți este prieten. *Tu* trebuie să îți fii ție prietenă acum. Și un prieten este blând, așa că în ciuda dezgustului pe care îl resimți față de propria persoană, este important să fii blândă cu tine însăși. Acesta nu este un curs de autodisciplină, ci mai degrabă un curs de iubire de sine.

Ai transformat mâncatul nesănătos într-un ritual, într-un fel de ceremonie magică și secretă în care ai privit spre întuneric căutând ceea ce întunericul nu-ți poate oferi. Vei învăța acum să-ți clădești un nou ritual: ritualul de a mânca sănătos, cumpătat, fără secrete și cu afecțiune.

Total începe cu un șervet frumos.

Acum, pe lângă faptul că te gândești că este cea mai mare prostie pe care ai auzit-o vreodată, probabil te mai gândești și că



ai deja destule șervete, mulțumesc, și că nu mai ai nevoie de încă unul! Probabil că sertarele tale dau pe afară de șervete – poate că ai moștenit olandă de la bunica sau ai cumpărat un set brodat din Italia sau Franța. Nimic din toate acestea nu contează acum; îți trebuie unul nou. *Pentru că cele pe care le ai aparțin sinelui tău vechi.*

În acest punct, îți este de folos să înțelegi forța unui ritual. Acest curs cere multe de la tine... de la a întocmi liste la a-ți așterne în scris sentimentele, de la procurarea obiectelor noi până la a ține diverse ceremonii și așa mai departe. Este mai degrabă genul de carte cu *lucruri de făcut*. Dar aceste acțiuni nu sunt nejustificate; ele formează o anumită programă pentru a-ți modifica fundamental tiparele obiceiurilor mentale – forme de gândire care mereu te-au atras înapoi spre un comportament extrem de autodistructiv.

Nu contează cât de repede parcurgi aceste lecții, însă contează cât de riguros și de atent le faci. Îți oferi un imens cadou – chiar și când nu poți să nu te gândești *Oh, haide, chiar trebuie să fac asta?* – dacă faci pur și simplu lecțiile, așa cum sunt descrise. Dacă nu merge, nu merge. Dar dacă merge, viața ta se va schimba pentru totdeauna.

Un șervet nou este important; nu poți clădi ritualuri noi cu unelte care reprezintă trecutul. Iar ultima persoană care ar trebui să desconsidere puterea unui ritual este aceea care desfășoară cu regularitate ritualurile secrete ale mâncatului excesiv: conducând mașina în toiul nopții, stârnită de gândul de a mânca, așa cum un narcoman este stârnit de gândul de a priza heroină; deschizând și închizând frigiderul de o sută de ori, ca să verifice dacă iubirea mamei ar putea fi acum acolo; cercetând supermarketurile ore în șir, într-o stare de hiperactivitate emoțională, uitându-se pur și simplu la toată mâncarea de acolo, indiferent dacă o să cumpere sau nu ceva. Nu, nu încerca să spui că *nu crezi în ritualuri*. Nici nu ar trebui să desconsideri noțiunea de stimuli cerebrali, când este evident că nu durează prea mult ca un factor de

stres să te trimită direct în brațele mâncării, cel mai probabil pentru a-ți da o stare temporară de euforie și apoi o disperare pe termen lung.

Îți vei submina ritualurile negative prin înlocuirea lor cu unele sacre. Acestea vor duce, în mod natural, la mâncatul sănătos, ceea ce va duce, în mod natural, la pierderea în greutate. Amin.

Să ne întoarcem la șervet. Trebuie să fie frumos, pentru că frumusețea este Divină. Și nu e nevoie să te coste prea mult; poți să cumperi un șervet frumos la un preț foarte mic, cu siguranță mai puțin decât ai cheltui pe următorul dezmăț culinar. Alege orice culoare și orice model. Asigură-te numai că este ceva ce-ți place.

Apoi vei cumpăra o farfurie și nu, din nou, farfuriile pe care le ai deja nu sunt bune. Așa cum evreii ortodocși au seturi diferite de tacâmuri pentru Sabat și cine de sărbătoare – mese consfințite de Dumnezeu –, așa și tu vei face rost de o farfurie sacră, pe care să o folosești în acest proces. Îți reabilitezi pofta de mâncare sacralizând-o.

Știu că ai putea simți că relația ta cu mâncarea este atât de disfuncțională... că tiparele tale de dependență sunt atât de înrădăcinate și durează de atâta timp... că pur și simplu nu mai ai cum să schimbi lucrurile în acest moment. Din nou, dacă nu ai avea pe cine să te bazezi în afară de tine ca să faci aceste schimbări, atunci anxietatea ta ar fi justificată.

Totuși, nu ești singură. Ți-ai încredințat problema în mâinile Divinității, iar puterea Divină te transformă. De aceea îți transformi fiecare pas al procesului de reconstruire într-o experiență sacră. Faci fiecare pas cu Dumnezeu în minte.

Vei rupe vechile tipare, înlocuindu-le cu ceva frumos și bun. Căci acolo unde există lumină, nu poate fi întuneric. Acolo unde există o legătură cu sacralul, compulsiunea nu poate rezista. În prezența sinelui tău real, tot ce nu te reprezintă se va destrăma, pur și simplu.



Elementele care compun această lecție sunt următoarele:

- Un șervet nou, frumos
- Un pahar nou, frumos
- Una sau două farfurii noi, frumoase
- Un cuțit nou, frumos
- O furculiță nouă, frumoasă
- O lingură nouă, frumoasă
- Un suport pentru farfurie nou, frumos
- Două suporturi de lumânări (pot fi cele pe care le ai deja)
- Două lumânări noi, frumoase
- O piesă muzicală frumoasă, care să se preteze de mi-nune pentru a fi ascultată în timp ce iei masa

Nu sunt excluși din acest exercițiu membrii familiei, prietenii tăi sau oricine locuiește cu tine, și poate că vei dori să le spui acest lucru. Faptul că îți dedici un loc numai al tău la masă este pur și simplu un răspuns la nevoile pe care le presupune vinderea ta, și nu ceva ce faci ca să te separi de ceilalți.

Aici nu sunt permise șervețelele de hârtie; nici un suport pentru farfurie din hârtie sau cauciuc; nici farfurii de hârtie sau plastic; nici cuțit, furculiță și lingură de plastic. Toate acestea sugerează ideea de a mânca pe fugă, iar unul dintre tiparele de care ne îndepărtăm sunt mesele rapide. Mesele rapide sunt un stimul periculos pentru persoana care mănâncă în mod compulsiv. Ele atrag după sine și mai multe mese rapide, iar mesele rapide înseamnă mai multă mâncare. Mesele rapide sunt o modalitate de a declanșa o reacție chimică și de a-ți da o stare de euforie care creează dependență. Pentru a pune bazele sinelui tău nou, este foarte important să îți cultivi un stil de viață mai lent. Pentru că, dacă încetinești anumite aspecte ale vieții tale, vei începe să și

mănânci mai încet. Și dacă mănânci mai încet, este mai probabil să mănânci și mai chibzuit.

O prietenă mi-a povestit de un dineu la care fusese odată în Los Angeles, împreună cu o femeie care mânca atât de repede, încât de-abia apuca să-și îndese mâncarea în gură îndeajuns de rapid. Un bărbat de la masă i-a șoptit prietenei mele, referindu-se la un oraș aflat la vreo oră distanță de Los Angeles: „Mănâncă de parcă Hitler ar fi în Pomona.”

Bineînțeles că sunt multe motive pentru care ai putea mânca de parcă o întreagă armată ar fi pe urmele tale. Poate că te simți vinovată că mănânci ce mănânci și vrei să termini mai repede, ca să nu te vadă nimeni. Poate că asociezi atât de multă disperare cu mâncatul, în general, încât mănânci repede încercând, parcă, să-ți înghiți disperarea. Poate că atunci când erai mică, trebuia să mănânci repede doar ca să îți ajungă mâncarea.

Motivul nu contează. Ritualul sacru pune în mișcare moleculele, transformând energia atât în mintea, cât și în corpul tău. Un șervet frumos, o farfurie frumoasă, un pahar frumos, un cuțit frumos, o furculiță frumoasă, o lingură frumoasă și un suport frumos pentru farfurie vor fi de *ajutor*. Lumânările vor fi și ele de ajutor. Iar ele nu ajung imediat în bucătărie sau măcar în sufragerie. Ele vor ajunge pe altarul tău, până când vei fi pregătită să locuiești energia pe care o reprezintă.

Vei așeza totul frumos pe altarul tău, deoarece pregătești un festin pentru sinele tău real... musafirul care încă nu a sosit, însă este poftit chiar când citești aceste rânduri. Este vorba despre sinele tău al cărui apetit este aliniat elegant cu spiritul din tine. Iar modul în care îl pofțești constă, pe de o parte, în masa pe care i-o așterni cu grijă, pe altar.

Ca să parafrazăm o pildă bine-cunoscută, așterne masa, și el va veni.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, vizualizează altarul tău și masa pe care ai așternut-o pe el. Acum vizualizează cu ochiul minții cum un în-ger sosește și se așază în dreptul mesei nou așternute. Ca să asști la această frumusețe, ca să te bucuri de această experiență, ca să binecuvântezi ce se întâmplă, ca să exiști, pur și simplu. Îngăduie-ți să asști la acest moment cât mai mult timp.

Poate că ființa Divină te va invita să te așezi și tu sau poate că vei fi un simplu martor la ceea ce se întâmplă. Indiferent ce vezi, îngăduie pur și simplu imaginilor să trăiască înlăuntrul tău.

*Doamne,
Te rog, ajută-mă s-o iau de la capăt,
să-mi reclădesc templul
și să-mi refac trupul.
Fă-mă să învăț să mănânc corect.
Te rog, trimite îngeri să mă ajute.
Fă ca îngerii să vegheze asupra mâncării mele și să stea cu
mine la masă.
Fă ca mâncarea,
pe care într-atât am folosit-o ca să-mi fac rău,
să devină acum binecuvântare
și doar binecuvântare
în viața mea.
Amin*



LECȚIA 6

CLĂDEȘTE O RELAȚIE CU MÂNCAREA BUNĂ

Când fiica mea era mică, avea un fel deosebit de a participa la situații sociale. Dacă mergeam la o petrecere, la o școală sau la un loc de joacă nou, ea stătea foarte aproape de mine, ținându-mă foarte strâns de picior, fără să-mi mai dea drumul. În același timp, îi observa cu atenție pe ceilalți copii, urmărindu-i îndeaproape cum își vedeau de activitățile lor.

Când simțea că a văzut ce trebuia să vadă, că a strâns informațiile de care avea nevoie pentru a se simți în siguranță ca să se alăture celorlalți, se desprindea de piciorul meu și începea să interacționeze cu ușurință cu fetițele și băieții de acolo. N-avea niciun rost să-i spun „Du-te, draga mea, joacă-te cu ceilalți copii!” imediat cum soseam, pentru că nu ar fi făcut-o. Totuși, nu era nevoie nici să o conving, pentru că se ducea și singură, la momentul potrivit. Avea pur și simplu un proces al ei. Trebuia să vadă ce se întâmplă și să se familiarizeze cumva cu situația. Apoi, când se simțea pregătită, se ducea.

Am început să am un foarte mare respect față de modul acesta al fiicei mele de a dobândi forță interioară înainte de a



intra în astfel de situații. Am văzut cât de bine funcționa asta pentru ea. Avea un mod copilăresc de a ști pur și simplu care erau nevoile ei și de a și le respecta în mod firesc.

În această lecție, vom respecta nevoia ta deopotrivă de a-ți dezvolta noi obiceiuri alimentare și de a te îndrepta către ele în mod firesc, gradual și în termenii tăi.

După cum am menționat și înainte, nu este nevoie să aștepți până te descurci cu o dietă, pierzi în greutate sau până devii pur și simplu entuziasmată de vreuna dintre lecțiile acestui curs, înainte de a le urma. Ele sunt menite să te însoțească atunci când mănânci corect, dar și când sau dacă ai derapaje. Indiferent dacă te simți bine sau te simți disperată, mergi pur și simplu mai departe.

Lecția precedentă te-a familiarizat cu ideea că vei începe o poveste de iubire cu mâncarea bună. Însă tiparul firesc al oricărei povești de iubire este că starea inițială de euforie începe să se risipească; natura adevărată, de zi cu zi, a unei relații începe să se instaleze, iar mintea ta este tentată de un plus de savoare. Ca de exemplu, o pizza sau o prăjitură cu ciocolată, după atât de multă salată... sau un covrig în loc de încă un măr afurisit. Și este în regulă să te simți așa; nu ai fi om dacă nu te-ai simți așa.

Așadar, fie că mănânci o prăjitură, fie că mănânci un măr, această lecție te va conduce spre o relație adevărată cu mâncarea, una în care nu toate zilele trebuie să fie neapărat dramatice, în care nu orice masă îți oferă o stare de euforie și în care nu orice suferință este alinată. Dar dă-mi voie să-ți amintesc că nici relația pe care o ai acum cu mâncarea nu-ți oferă prea multă alinare... doar pretinde că îți oferă.

Drama de fiecare zi a unei relații obsesive cu mâncarea nu este o dramă profundă despre hrană și plăcere, ci o dramă de proastă calitate, ieftină și mustind de suferință. Starea de euforie extatică dată de mâncatul nesănătos și excesiv nu este de fapt deloc extatică, ci este un act de autodistrugere determinat de o reacție chimică și care provoacă dependență. Suferința îți este



alinată de mâncatul excesiv doar pentru o foarte scurtă perioadă de timp, după care se întoarce cu puteri înzecite. Acest curs nu îți cere să te eliberezi de compulsii, dar îți cere să încerci să fii mai sinceră cu tine însăși. Fii îndeajuns de sinceră încât să știi că, în timp ce mâncarea bună ți s-ar putea părea plicticoasă acum, mâncarea nesănătoasă sau în exces nu îți este prietenă.

Din nou, asta nu înseamnă să te forțezi. Dacă *te constrângi* să te oprești, o s-o iei oricum de la capăt. Deschide numai ochii la ceea ce se întâmplă de fapt și va veni și ziua când pur și simplu nu vei mai dori să-ți faci singură rău. Nu vei mai dori să mănânci excesiv. Vei termina cu asta și vei începe un nou capitol.

Acum mulți ani am descoperit că strugurii albi mă ajutau să reduc consumul de zahăr. Prietenii mi-au spus că deși strugurii sunt o substanță naturală, tot conțin zahăr. Însă otrava ce poartă numele de zahăr rafinat nu se compară cu fructoza naturală din strugurii albi copti.

La vremea aceea am început o poveste de iubire cu strugurii, poveste ce continuă și în ziua de astăzi. Însă nu mi-am spus într-o zi: „Gata! S-a zis cu zahărul rafinat!” A fost mai degrabă un proces treptat prin care am descoperit ce funcționează în cazul meu. Mâncam struguri albi *împreună cu* orice tip de zahăr rafinat pe care îl mâncam. Dacă mâncam o felie de tort, puneam și niște boabe de struguri pe farfurie. Nu știu de ce făceam asta. Ca și fiica mea, aveam pur și simplu un mod natural de a ști cum este mai bine să fac tranziția de la o stare la alta.

Și la fel și tu.

În timp, corpul meu a început să-și ia porția de energie dulce din strugurii albi, poate nu atât de multă energie ca din tort, dar oricum suficientă. Și după încă ceva timp, corpul meu a început să înregistreze nu numai energia pe care mi-o dădea tortul după ce îl mâncam, dar și ceața pe care o aducea în mintea mea, starea maniacală pe care o crea în mine, urmată apoi de moleșeală fizică. Începusem să nu-mi mai *doresc* să fiu în starea aceea. Corpul



meu avea o capacitate înnăscută de a ști ce își dorea de fapt, iar când i-am acordat șansa să se regleze singur, atunci inteligența lui naturală și înclinația lui spre autoîngrijire s-au activat.

Nu am adoptat vreo atitudine autoritară față de corpul meu: „Fă asta! Nu face asta!” Mai degrabă *am colaborat* cu el, făcându-mi-l aliat, și nu dușman, în vindecarea mea. Mi-am onorat nevoia emoțională de a mă îndepărta gradual de felul meu disfuncțional de a mânca prea mult zahăr rafinat, dându-mi seama că atașamentul meu față de acesta nu se formase într-o zi și că era nevoie de mai mult timp ca să se atenueze. Și mi-am oferit darul de a-mi introduce în sistem mai multe opțiuni de mâncare sănătoasă, ca și cum aș fi vrut să impresionez într-o relație nouă. Ceea ce și făceam!

Un medic mi-a spus odată: „Corpul tău nu *vrea* să fie bolnav.” Și corpul *tău* nu *vrea* să fie supraponderal. Așa cum inima ta știe să bată și plămânii știu să respire, corpul tău știe cum să-și calibreze greutatea, astfel încât să servească funcționării sale la capacitate maximă, în ansamblul lui. Însă substanțele artificiale au creat înlăuntrul tău poftte artificiale. Când substanțele naturale vor fi reintroduse în corpul tău, atunci *pofttele tale naturale* vor ieși din nou la înaintare. Și, ca în orice altă situație, trebuie să le dai o șansă.

Așa se face că această lecție implică o excursie la magazin, de unde să cumperi un lucru, dar unul singur. Sarcina ta este să cumperi un fruct.

Poți să cumperi orice fruct dorești. Însă trebuie să officiezi un ritual aici, motiv pentru care cel mai indicat ar fi – dacă nu mai ai de luat și alte lucruri în această excursie – să cumperi un singur produs. Și este important, dacă se poate, ca tu să-ți procuri singură fructul, și nu să ți-l aleagă altcineva. Faptul că te implici în tot acest proces va face ca ritualul să aibă un mai mare impact.

Primul lucru pe care îl vei face când vei ajunge acasă este să speli fructul. Al doilea lucru este să îl privești. Stai jos pe un scaun și uită-te pur și simplu la el.



Te-ai uitat vreodată cu atenție la o pară? Sau la o rodie? Sau la un măr? Ai observat vreodată ce culoare, formă sau mărime are fiecare?

Am asistat odată la un seminar destinat cuplurilor, în care instructorul i-a îndemnat pe cei doi parteneri *să se privească*, pur și simplu. Niciunul nu avea voie să spună vreun cuvânt. Exercițiul era despre a-l *vedea* pe celălalt. Și deși ți se pare că nu se poate face o comparație între capacitatea ta de a vedea o altă ființă umană și capacitatea ta de a vedea un fruct, există, totuși, o legătură. Nu contează ce vezi; contează că *vezi*. Iar unul dintre motivele pentru care mâncarea sănătoasă ți se pare plicticoasă, unul dintre motivele pentru care nu ți se pare suficientă, este acela că nu o *vezi*.

Există ceva creat de mâna omului care să poată fi măcar comparat cu măreția unui munte? Există ceva creat de mâna omului care să poate măcar fi comparat cu frumusețea unei flori? Există ceva creat de mâna omului care să poate fi măcar comparat cu forța unui râu sau a unei furtuni? Așadar, cum se face că, atunci când vine vorba despre mâncare, oamenii au dezvoltat această noțiune ridicolă că am devenit cumva mai buni decât Dumnezeu? Că mâncarea procesată chimic este cumva *preferabilă* față de ceea ce are de oferit natura?

Există perfecțiune în natură, perfecțiune în tine și perfecțiune în mâncare, așa cum a creat-o natura. Propria ta perfecțiune este invocată de perfecțiunea naturii. O plimbare în natură te calmează și te reface emoțional, iar mâncarea naturală te calmează și te reface fizic.

Din nou, dacă încă simți nevoia să mănânci alimente procesate chimic, atunci mănâncă-le. Nu mâncarea este dușmanul, și nu tu ești dușmanul; dușmanul este obsesia ta de a consuma mâncare nesănătoasă, în exces. Și deocamdată este în regulă. Dușmanul obsesiv va începe să dispară pe măsură ce vei învăța să te împrietenești mai mult cu tine însăși.



Faptul că mergi la magazin și cumperi acel fruct este un gest de *prietenie* pe care-l faci pentru tine. Când începi să *vezi* cu adevărat mâncarea, relația ta cu ea va începe să progreseze. Iar această relație îți va aduce beneficii pe care acum nici nu poți să ți le imaginezi.

Alimentele procesate îți pot da o stare temporară de euforie – este de înțeles. Însă apoi, consumate în exces, îți creează disconfort, stare de rău, disperare, rușine și ură de sine. Știi acest lucru, dar acordă-ți un moment – doar un moment – să te gândești cu adevărat la ce înseamnă. Adu-ți aminte că viteza este dușmanul tău, fie că mănânci pe fugă, fie că gândești pe fugă. Îngăduie-ți să înțelegi cu adevărat ce înseamnă că *mâncarea nesănătoasă îți distruge viața*.

Alimentele naturale – de sezon, de origine vegetală, precum fructele, legumele, fructele cu coajă lemnoasă și cerealele integrale – îți refac corpul, îți revitalizează mintea, îți dau energie, te înfrumusețează, încetinesc procesul de îmbătrânire, te fac mai fericită cu tine însăși, sunt chiar mai bune la gust decât celelalte alimente, odată ce papilele tale gustative se regenerează, și îți îmbunătățesc relațiile cu ceilalți, datorită tuturor aspectelor enumerate mai sus. Nu te preocupa acum să spui „Nu” la ceea ce nu-ți dorești; încearcă doar să spui „Da” – un „Da” oricât de slab sau de obosit – la ceea ce îți oferă abundența naturii.

Cu mii de ani în urmă, cu sute de ani în urmă – și în unele locuri, chiar și acum – oamenii mâncau ceea ce cultivau ei înșiși. Mâncarea făcea parte din ciclul natural al vieții, nu era doar ceva adăugat la o existență de altfel chinuită. Prezența mâncării în viețile oamenilor era impusă de sezon, de anotimp și de ritm. Iar acei oameni nu erau ființe aparținând vreunei alte rase; ei erau strămoșii tăi. Amprenta acestei atitudini naturale se află în tine, pe baza nevoilor evolutive formate în decursul a milioane de ani și care sunt întipărite în celulele tale.

Celulele tale n-au uitat nimic din toate acestea; doar tu ai uitat. Animalele știu instinctiv ce să mănânce, și la fel știe și sinele

tău real. Când mănânci excesiv, nu dai ascultare înțelepciunii corpului tău; când mănânci excesiv, *oprimi* înțelepciunea corpului tău. Dai ascultare zgomotului de fond din mintea ta, dar nu și nevoilor corpului tău. Și pe măsură ce începi să îți cunoști din nou corpul, pe măsură ce începi să te raportezi la el cu mai mult respect și cinste, atunci și relația ta cu sistemul lui natural de susținere se va consolida. Pentru că asta înseamnă mâncarea: sistemul de susținere a corpului. El menține sănătatea și menține corpul în viață. Să abuzezi de el înseamnă să abuzezi de corpul tău, iar să abuzezi de corpul tău înseamnă să abuzezi de tine.

Ca întotdeauna, conexiunea cu sacrul este calea de a te reintegra în armoniile naturale ale universului. Știind acest lucru, ia acum fructul tău – reprezentând toată mâncarea sănătoasă cu care vrei să clădești o nouă relație – și așază-l pe altarul tău. Consacră-l în inima ta Divinității, care deopotrivă te-a creat și te ține în viață. Mulțumește pentru că ai fost creat și pentru că ești în viață, și roagă-te să revii la o relație corectă cu mâncarea.

Asta este tot ce trebuie să faci. Dumnezeu va face restul.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși și trăgând adânc aer în piept, îngăduie-ți să te scufunzi în templul lăuntric din mintea ta. Acolo vei vedea altarul tău sacru, înconjurat de o frumusețe nevăzută pentru ochiul muritor.

Mai întâi, vizualizează masa așternută pe altarul tău, iar acum vizualizează fructul pe care l-ai așezat pe ea. Privește cum o imagine a Divinității – orice imagine îți vine în minte – apare acum în fața fructului și îl binecuvântează. Apoi ființa aceea ți-l oferă, cu iubire. După ce a fost în mâini sfinte, fructul este acum consacrat oricărui lucru bun și sănătos, înțelept și rațional. Vizualizează-te cum iei fructul și muști din el.

Îngăduie meditației să continue atât timp cât te simți în largul tău. Ia aminte la orice alt mesaj pe care ți-l transmite Mintea Divină. Fii atentă și la imaginile și gândurile care îți luminează mintea în timp ce faci acest lucru.

Doamne,

Te rog, binecuvântează mâncarea

ce se află în fața mea.

Fă ca ea să se pătrundă de spiritul Tău

și fă ca ea să mă hrănească cu iubirea Ta.

Fă ca ea să mă hrănească

pentru a-i putea hrăni și eu pe alții.

Nu mă lăsa nicicând să uit de cei care nu au ce mânca.

Doamne,

Te rog, adu-Ți aminte și de ei.

Amin



LECȚIA 7

IUBEȘTE-ȚI CORPUL

Iubirea și numai iubirea produce miracole. Principala ta activitate în cadrul acestui curs este să identifici unde există o carență de iubire în viața ta și să fii dispusă să o abordezi.

Asta include iubirea de sine, iar corpul tău face parte din ceea ce ești. Dacă îți iubești corpul când ești suplă, dar îl urăști când nu mai ești, atunci te iubești condiționat, ceea ce nu înseamnă câtuși de puțin iubire. Dacă nu îți poți iubi corpul, nu te poți iubi cu adevărat.

„Dar cum pot să-mi iubesc corpul când detest felul în care arată?”, poate că te întrebi.

Începe prin a-ți pune întrebarea: *Pentru ce îți detești corpul?* Pentru că este supraponderal? Nu el ți-a făcut asta; tu i-ai făcut *lui* asta! Nu tu ai fost abuzată de corpul tău; corpul tău a fost abuzat de tine. Și totuși, spre deosebire de tine, el a continuat să-și mențină partea lui de relație. El a continuat să funcționeze cât a putut de bine, chiar dacă i-ai creat dificultăți. El a suportat kilograme în plus, chiar dacă au fost o povară. Și a continuat să te susțină, chiar dacă tu adesea nu ai reușit să-l susții *pe el*.



Îți detești corpul sau dimensiunile lui? Și de vreme ce toate emoțiile negative sunt un rezultat al fricii, dacă îți detești corpul, trebuie să-ți fie frică de ceva. De ce anume? Ți-e frică de ridicol? Sau frica ta profundă – depășind-o pe cea de a fi supraponderală – este că vei fi pedepsită dacă vei încerca să fii o jucătoare cu greutate în arena vieții? Din nou, de ce îți este frică?

De fapt, chiar îți detești într-adevăr corpul? Sau ai învățat pur și simplu să-l detești pentru că alții te-au rănit atât de mult când erai suplă?

Îți mai amintești cine a fost prima persoană care ți-a invidiat, detestat sau criticat corpul? Îți mai amintești momentul când te-ai uitat la corpul tău și ai luat o decizie rapidă să îl acoperi? Cumva singura metodă prin care simțeai că „apartii” familiei era să mă-nânci excesiv, așa cum o făceau părinții sau frații și surorile tale? Cumva singura cale să te simți iubită în familie era să fii la fel de supraponderală ca ei? Se considera că îți dai importanță sau că ești cu nasul pe sus dacă îți doreai un corp mai suplu și mai sănătos? A existat vreo persoană anume care te-a privit ciudat sau a spus ceva deplasat când erai copil, ceva care te-a făcut să te simți rușinată la gândul unui corp frumos? În ce moment ai decis în subconștientul tău că nu meriți să fii suplă?

Acum poți să scapi de nălucile care-ți bântuie mintea. Cu ajutorul lui Dumnezeu, poți să îi ierți pe aceia care, în ignoranța lor, te-au condus, poate, pe calea suferinței. Acum poți renunța la credințele tale limitative. Și poți reînnoi și revitaliza toate aspectele sinelui tău.

Corpul tău nu ți-a făcut nimic; el doar a reflectat tumultuosul câmp de bătlie din mintea ta. Prin această lecție, încearcă să îți ierți corpul pentru ceea ce nu el a făcut. Acesta este primul pas în a te ierta pe tine însăși pentru ceea ce tu *ai făcut*. Este corect să spui că a fost o uriașă neînțelegere, iar scopul acestei lecții este să repari și să refaci relația dintre tine și sinele tău fizic.

Când te-ai născut, corpul tău era perfect. Așa cum sinele tău spiritual s-a exprimat inocent și autentic la naștere, la fel a făcut și sinele tău fizic. Atât spiritual, cât și fizic, amprenta perfectă a sinelui tău real nu a fost ștearsă – a fost doar temporar acoperită de gânduri încărcate de frică. Minte ta și corpul tău au capacitatea de a reveni la programarea lor spirituală când tu însăți le programezi să facă acest lucru. Corpul tău nu a uitat niciodată cum să fie perfect; doar tu te-ai împotrivit perfecțiunii lui.

Așa cum există ritualuri și stimuli cerebrali care declanșează mâncatul excesiv, există ritualuri și stimuli cerebrali care declanșează o alimentație cumpătată. Aceste ritualuri și acești stimuli *amintesc* corpului de perfecțiunea lui originală, pentru a putea reveni mai ușor la forma și funcționarea perfectă.

Relația ta cu mâncarea este legată de o evoluție de milioane de ani, dar la fel este și relația ta cu corpul tău. Există mărturii arheologice – etalate în orice muzeu care expune artefacte străvechi – că în urmă cu mii de ani, oamenii se împodobeau cu haine, bijuterii și alte feluri de decorațiuni. Dorința de a te înfrumuseța este un impuls străvechi, nu vreun subterfugiu inventat de publicitarii din ziua de azi ca să-ți sucească mințile. Totuși, există dovezi ample că în diverse culturi, de-a lungul epocilor, ideea de frumusețe era cu totul diferită.

În scopul acestui curs, când ne referim la frumusețe, vrem să spunem: ceea ce este frumos pentru *tine*; ideea de bază este ca dorința ta de a fi frumoasă să fie una naturală și un sentiment care îți revine de drept.

Poate că ți-a fost frică să fii suplă ca rezultat al vreunei experiențe periculoase din trecutul tău, și doar acum poți să-ți înfrunți frica și să o înlocuiești cu iubire. De fapt, să fii mai suplă nu te face automat vulnerabilă în fața pericolului. Dar să fii supraponderală te face vulnerabilă... la rușine, ură de sine, disconfort, ridicol și boală.



Începe prin a-ți cere iertare ție – un simplu gest în inima ta, când ceri iertare pentru că nu ai tratat cum se cuvine un dar atât de Divin și de minunat cum este corpul tău fizic. Corpul tău nu a făcut nimic ca să merite relele tratamente la care a fost supus, dar nici tu. Însă tiparele abuzului de sine au fost puse în mișcare înlăuntrul tău în urmă cu mulți ani, iar acum trebuie să recunoști aceste tipare, să îți asumi responsabilitatea pentru ele, să ispășești pentru ele și să te rogi la Dumnezeu să le înlăture pentru ca ele să fie alungate din psihicul tău. A trecut mult timp de când ai cunoscut experiența unei iubiri de sine sănătoase, bineînțeles în legătură cu corpul tău, iar acesta este miracolul pentru care ne rugăm acum.

Să fie foarte clar: dacă ești dependentă, relele tratamente aplicate corpului tău au fost extreme. Au fost violente. Dacă te îndoiești de acest lucru, oprește-te pentru un moment, mergi în dormitor, dezbracă-te în fața oglinzii și uită-te bine la tine. Vei vedea cicatricele de război: vergeturi, carne lăsată din cauza dietelor haotice, poate chiar cicatrice de la operații. Atât fizic, cât și psihologic, porți de foarte mult timp un război împotriva ta.

Însă acum a venit vremea pentru pace. Ca și în cazul relației tale cu mâncarea, să revii la relația corectă cu corpul tău nu este ceva ce se poate realiza pe deplin într-o clipă. Ar însemna să te înfrângi singură dacă te aștepti ca această relație să se perfecționeze rapid după atâția ani de neglijență. Însă armistițiul poate intra în vigoare.

Să începem.

Această lecție implică un ulei care să fie plăcut – chiar și uleiul de măsline este bun. Miruirea este un ritual menționat în toată Biblia, purtând o profundă semnificație spirituală. În această lecție, te vei mirui singură cu ulei.

Din tălpi și până în vârful degetelor, lasă-te emoțional în voia corpului tău, nu fugi de el. În dorința de a pierde în greutate, vrei să primești ceva minunat de la corpul tău – și ca în orice relație,



Înțelept ar fi să dăruiești tu prima ceea ce vrei să primești. Dăruiește-i. Masează uleiul pe corpul tău, cu acceptare, cu iubire dacă poți și cu durere dacă este necesar... dar nu-i refuza acest dar. Stăruie asupra fiecărui centimentru al corpului tău, acordând atenție fiecărei părți, fiecărei linii, fiecărei cicatrice și fiecărei încheieturi. Nu te grăbi. Acceptă, confirmă, cere-ți iertare și iartă.

Înveți s-o iei de la capăt. Îți antrenezi mintea să acorde atenția și respectul cuvenite corpului tău – prin felul în care îl hrănești, îl îngrijești, îl împodobești și îl folosești. Acest ritual marchează atât sfârșitul unei relații abuzive, cât și începutul unei relații bazate pe respect.

Ar fi nechipzuit să urmezi acest ritual într-un dormitor dezordonat sau într-o baie unde totul e talmeș-balmeș. Atât dezordinea, cât și înghesuiala sunt ogindiri ale unei minți chinuite, iar tu meriți mai mult de la tine. Cel puțin pentru moment, fă ordine și înfrumusețează zona în care ai de gând să-ți ungi corpul cu ulei. Dacă nu stai sub duș, așază un prosop drăguț sub tine. Te rog, fără margini descusute sau pete. Acum îți dezvoltă obiceiurile de înfrumusețare; procesul este la fel de important ca și scopul în sine, deoarece scopul este până la urmă *inerent* procesului.

Amintește-ți că regii și reginele din Antichitate urmau acest ritual, iar energia pe care o invocau atunci când făceau acest lucru – a grației, a forței, a puterii și a frumuseții – este aceeași energie pe care o invoci și tu acum. O astfel de energie este o constantă eternă a Universului; nu este o binecuvântare doar pentru câțiva aleși, ci mai degrabă o energie care poate fi invocată de oricine.

Un sine puternic, frumos *este* sinele tău real, o ființă a luminii, în centrul Universului, așezată acolo sub auspicii Divine și pe bună dreptate mândră, demnă și fericită. Indiferent de experiențele lumești care te-au convins de contrariul, acesta este un curs de revendicare a adevărilor ce-au fost mereu autentice.



După ce închei acest ritual, înfășoară-te într-un prosop și, după ce se usucă uleiul, ia pe tine un halat drăguț sau orice articol de îmbrăcăminte plăcut la purtare. Stai liniștită și îngăduie-ți să integrezi experiența de reconectare cu propriul corp. Meditează, ascultă muzică sau fă orice îți aduce pace și relaxare.

Acum să continuăm. Este vremea să-ți miști corpul.

Persoanele supraponderale au renunțat adesea la mișcare și exerciții fizice, adoptând o atitudine de resemnare și disperare, de tipul „Ce rost are?”. Ceea ce este de înțeles. Dar sinele tău din trecut avea această atitudine, iar sinele din trecut a produs corpul din trecut. Poate că acum corpul tău arată la fel, dar deja el *nu* mai este același. Un sine nou se profilează acum, iar din el se va profila un corp nou. Sinelui tău real îi place mișcarea și la fel și corpului tău, atunci când este lăsat să se exprime natural. Reconectându-te la propriul corp, vei învăța să îl *ascuți*.

Din nou, nu te programa pentru eșec. Această lecție nu îți cere să alergi doi kilometri pe pistă sau să te duci imediat să te înscrii la sală. Zece minute de exerciții fizice de care să te bucuri sunt mai potrivite pentru tine acum decât o oră de exerciții pe care să le detești. Până nu ajungi în punctul în care să te simți bine când faci exerciții fizice, în loc să te folosești de ele ca instrument al vinovăției, nu ești gata pentru mai mult. Țelul pe care îl atribui unui anumit lucru va stabili efectul său asupra vieții tale. Nu te poți forța să intri într-un proces al iubirii de sine. *Gradual* este cuvântul potrivit aici, iar răbdarea caracterizează procesul.

Ți se cere pur și simplu să ieși la o plimbare.

Plimbarea este adesea subestimată. Ea îți accelerează metabolismul și te ajută să te reconectezi la sinele tău. Îți pune mușchii în mișcare, transmițând corpului tău alt mesaj decât cel pe care îl primește când stai degeaba toată ziua. Te plasează în corpul tău. Multă vreme ți-ai renegat emoțional corpul, iar acum este timpul să reintri în posesia lui.

În timpul plimbării, nu număra kaloriile. Nu te gândești obsesiv cât te ajută sau nu te ajută să pierzi în greutate. Plimbarea aceasta nu are legătură doar cu corpul tău; are legătură cu spiritul tău. Are legătură cu faptul că mergi înspre ceva și te îndepărtezi de altceva. Acum mergi înspre destinul tău... înspre viitorul tău, înspre frumusețea ta și fericirea ta. Este în sine un ritual al renașterii.

Poate că ți-ai hrănit excesiv corpul cu mâncare și prea puțin cu iubire adevărată și grijă. Iar acum vei învăța să schimbi acest lucru. O atitudine plină de iubire față de mâncare se va dezvolta mai ușor când vei avea o atitudine plină de iubire față de corpul tău, în general.

Plimbă-te printr-un muzeu și uită-te la tablourile pictate acum mai bine de o sută de ani. Observă ce trupuri frumoase aveau oamenii... iar ei nu mergeau la sală! Ei nu făceau exerciții fizice ca parte separată a vieții lor și strângând din dinți, numai ca să arate bine. Nu. Mișcarea adecvată, care în sine este totuna cu exercițiile fizice, avea loc natural, pur și simplu ca parte a unui stil de viață corect. Și așa vrei să fie și în cazul tău.

Exercițiile fizice nu sunt vreo formă de pedeapsă pe care trebuie să o înduri ca preț pe care îl plătești pentru a fi suplă. În schimb, constituie un aspect al relației corecte cu propriul corp, ceva ce îți dai la schimb pentru tot ceea ce face pentru tine. Corpul tău *dorește* să se miște; mișcarea îți ajută mușchii, inima, plămânii, creierul. Dă-i corpului tău ceea ce își dorește cu adevărat, iar el îți va da ceea ce *tu* îți dorești cu adevărat.

Apropo de înțelepciunea străveche, yoga – o practică hindusă, veche de mii de ani – are o metodă aproape miraculoasă de a reconecta corpul la spirit. Este o conjuncție puternică între energia fizică și cea spirituală, și poate fi oricât de blândă sau de intensă o faci tu să fie. Mișcărilor simple de yoga constituie o practică deosebit de bună pentru recuperarea persoanelor care mănâncă excesiv, deoarece începe cu poziții elementare, care te pun foarte ușor în legătură cu propriul corp. Îți reface în mod spectaculos



funcționarea fizică, inclusiv pofta de mâncare. Indiferent dacă cercetătorii au deslușit sau nu pe deplin de ce funcționează atât de bine, oricine practică yoga a simțit beneficiile acesteia.

Din nou, nu trebuie să te înscrii la o serie de cursuri, programându-te să eșuezi la ceva, încă o dată! În schimb, începe ușor. Există pe Internet linkuri la videoclipuri cu yoga, iar programele de televiziune pe această temă abundă. Nu trebuie să începi undeva vreun curs. Cumpără-ți doar o saltea pentru yoga. Oferă-ți acest dar.

Urmărește un videoclip sau un DVD cu yoga și alocă-ți doar două minute ca să încerci una dintre posturile pe care le vezi. Acele două minute îți vor furniza un beneficiu pe care ieri nu l-ai simțit. Și cum două minute se transformă în cinci, iar apoi cinci se transformă în zece, și zece se transformă în dorința autentică de a urma un curs de yoga, corpul tău se va trezi cu amintirea că face parte dintr-un univers perfect.

Relația ta cu propriul corp a fost vătămată și nu are rost să pretinzi că nu este așa. Ca și într-un cuplu în care partenerii s-au înstrăinat unul de altul, acum încerci să-ți reunești sinele interior cu sinele exterior. Iar în acest proces – de reclădire a relației tale cu propriul corp – te vei trezi din nou înțelegând cât de încurajator, de puternic și de minunat este sinele tău. Va dura mai mult de o zi să ajungi la acel gen de relație plăcută și încântătoare cu corpul tău la care ai dreptul, însă ai început deja. Ca și în cazul oricărei alte relații, acum trebuie să o hrănești. Nu doar cu mâncare sănătoasă – ci și cu bunătate. Și mișcare. Și iubire.

Pune sticla de ulei pe altarul tău, ca semn al miruirii tale – miruire deopotrivă a trupului, cât și a sufletului.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, roagă-te la Mintea Divină să te călăuzească. Vizualizează-ți corpul – exact așa cum este – mergând înspre tine. Observă reacțiile tale față de el, și acolo unde nu este iubire,

vizualizează cum iubirea începe să plutească. Îngăduie procesului mistic de iubire și iertare să se producă, în timp ce sufletul tău începe să locuiască într-un mod cu totul nou în corpul tău. Îngăduie-i spiritului tău să se infiltreze în corpul tău și observă acum felul în care corpul tău începe să se remodeleze. Vizualizează un elixir de lumină aurie cum îți inundă tot corpul. Simte miracolul acestui nou început. Inspiră și expiră adânc și abandonează-te cu totul.

Doamne,

Fă ca eu să-mi iert corpul,

și fă ca el să mă ierte pe mine.

Repară relația mea

Cu acest recipient al sufletului meu.

Iartă-mă că l-am abuzat.

Redă minții mele sănătatea,

și corpului meu, forma ce i se cuvine.

Vindecă-mă miraculos,

Doamne.

Singură nu pot s-o fac.

Amin.



LECȚIA 8

ÎNCREDINȚEAZĂ-TE DIVINITĂȚII

Încearcă să te încredințezi Divinității nu doar ca să pierzi în greutate, dar și ca să îți vindeci mintea. Deși pierderea în greutate este scopul tău esențial, trebuie să scapi mai întâi de dependență și apoi să dai jos kilogramele de pe șolduri. O poftă de mâncare scăpată de sub control își are rădăcina în minte, nu în corp. Deși mintea ta cere isteric mâncare, stomacul tău se vaită adesea: „Te rog, ajunge.”

Aproape toți oamenii se simt uneori suprastimulați... sub presiune... anxioși... speriați de ceva. Persoane diferite fac față în moduri diferite, unele sănătoase, altele nu, acestei anxietăți. Ca persoană care mănâncă excesiv, evident că faci acest lucru în încercarea de a potoli monstrul anxietății. Te folosești de mâncare ca să obții calmul, însă calmul pe care îl obții mâncând excesiv este temporar, în cel mai bun caz. Reacția chimică produsă în creier când mănânci prăjitura sau bucata aceea de pâine, sau orice altceva, nu este diferită de doza pe care și-o administrează un dependent de droguri cu acul în venă. Anxietatea ta va reveni

mereu la forță maximă, atât prin stresul fizic, cât și prin sentimentele de vină.

Mâncatul excesiv este cam ca și cum te-ai da cu trenulețul prin casa groazei:

1. *Anxietate*: „Sufăr de anxietate din pricina locului de muncă [a căsniciei, a datoriilor sau a orice altceva].”

2. *Efortul de a obține calmul*: „Voi mânca punga asta de chipsuri.”

3. *Anxietate*: „Nu pot să cred că am mâncat chipsurile alea.”

În acest punct, ți-ai dublat anxietatea: ai același stres situațional, *plus* stresul provocat de faptul că ai avut un derapaj alimentar.

4. *Efortul de a obține calmul*: „Mă întreb ce-o mai fi de mâncare pe aici.”

5. *Anxietate*: „Mă simt așa de rău. Și de distrusă. Mă detest.”

Iar trenulețul merge mai departe...

Singura cale de a întrerupe acest ciclu este să-l deconstruiști. Singura cale de a-ți îmblânzi cu adevărat anxietatea este s-o risipești. Singura cale de a-ți calma isteria este să răzbați dincolo de ea spre sursa păcii lăuntrice. Și singura forță destul de puternică încât să te ducă acolo și să te mențină acolo este Mintea Divină.

Mulți oameni se întorc către Dumnezeu după ce s-a produs un dezastru, însă inteligent este să te întorci către El înainte să se producă dezastrul. Nu te ruga după ce mașina ta a nimerit într-un șanț; roagă-te înainte să pleci din fața casei. Mintea Divină nu este doar o alinare pentru tine după ce se ivește o problemă, ci și o măsură preventivă care te ajută să ții problemele la distanță. Sarcina ta este să îți aliniezi mintea muritoare cu Mintea Divină, deoarece frica se poate lipi de ce este muritor, însă nu și de ce este Divin.



Când te întorci către Mintea Divină, nu te întorci către o forță aflată în afara ta. Te întorci către o forță care se află în tine. Spiritul este perfecțiunea care se află în tot și în toate, care protejează de haos, dar și restabilește armonia după ce haosul s-a produs.

Spiritul te aduce la greutatea perfectă deoarece aduce *totul* la perfecțiune. Greutatea ta este doar unul dintre aspectele vieții tale care se va alinia cu ordinea Divină cea dreaptă, pe măsură ce începi să acorzi mai multă atenție și grijă tuturor lucrurilor Divine.

Tu nu poți să scapi de compulsiunea ta, însă Spiritul poate. Și, mai important decât orice: odată ce te rogi s-o facă, o va face. Va înlătura foamea ta disfuncțională, hrănindu-te cu ceea ce îți dorești, de fapt.

După ce tânjești, de fapt?

În fiecare zi, timp de trei zile, scrie această frază în paginile jurnalului tău, de 30 de ori dimineața și de 30 de ori seara:

Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, înestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.



Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.
Doamne, Te rog, îndestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.

Scrie de mână, nu pe calculator. Este important să încerci să scrii fraza de 30 de ori în fiecare dimineață și în fiecare seară, deoarece combinația între scris și rugăciune va avea un impact semnificativ asupra psihicului tău.

Spunând această rugăciune, nu te rogi la Dumnezeu să-ți ia dorința de a mânca și cu siguranță nu te rogi la El să-ți ia foamea. Te rogi ca El să-ți ia pofta – fie că este obsesivă, fie că este un sentiment mai puțin evident, mai blând, dar totuși mereu prezent, de tipul „Trebuie să am” –, așa încât dependența să dispară și să nu mai revină niciodată.

Poate că ai clădit multe baraje ca să împiedici șuvoiul poftelor tale să-ți inunde psihicul și să-ți distrugă peisajul lăuntric. Totuși, întotdeauna, în cele din urmă barajul se rupe și șuvoiul năvălește. Acum te rogi la Dumnezeu să devieze cursul apei. Să o trimită altundeva, pentru totdeauna.



Indiferent ce mănânci în timpul zilei, exercită puterea rugăciunii, spunându-ți în sinea ta: *Doamne, Te rog, îndeestulează-mă și redă-mi mintea cea dreaptă.*

Indiferent dacă mănânci țelină sau fursecuri, *spune oricum rugăciunea.* Indiferent dacă te gândești că este ceva puternic sau te gândești că este o aiureală, *spune oricum rugăciunea.* Indiferent dacă ai făcut asta cu fiecare înghițitură de-a lungul zilei sau abia acum ți-ai amintit să o faci, *spune oricum rugăciunea.*

Chiar dacă mănânci o prăjitură întreagă, tot poți să te rogi în timp ce mănânci. Vizualizează cu ochiul minții un înger care stă cu tine. Îngerul nu este acolo pentru a te judeca, ci pentru a te ajuta. S-ar putea ca rugăciunea să nu pună imediat capăt poftelor tale, ce-i drept. Dar va începe procesul de desființare a ei.

Nicio pastilă de antibiotic nu te scapă de infecție din prima zi – trebuie să faci tratamentul complet cu antibiotice. Dacă ai o infecție, nu spui după ce ai luat o singură pastilă: „Tușesc încă, deci evident nu funcționează.” Rugăciunea este un leac spiritual. Îți întărește sistemul imunitar spiritual, prin creșterea capacității tale de a te încredința Divinității. Este irelevant dacă tu crezi sau nu că funcționează. Nu contează ce crezi despre faptul de a te încredința Divinității. Tot ce contează este să l te încredințezi.

Mâncatul excesiv este o bătălie în care tu lupți împotriva ta; Spiritul este forța care te *salvează* de tine însăși. Este o tinctură de speranță. Când mintea ta este încredințată Sursei a tot ceea ce este bun, forțele disfuncționale nu pot rezista prea mult timp. Ca și exercițiile fizice, exercițiile spirituale funcționează dacă le faci. A te încredința Divinității ține de disciplina mentală, prin care tu te antrenezi să-L pui pe Dumnezeu pe primul loc. Acest lucru nu este dificil; este pur și simplu diferit. În toate lucrurile, încredințarea spirituală marchează sfârșitul luptei și începutul adevăratei liniști sufletești.

În momentul în care te confrunți cu o dorință compulsivă, chiar și cea mai profundă credință religioasă poate deveni inefi-



cientă din cauza puterii dependenței. Prin această lecție, înveți să-ți cultivi disciplina mentală de a te întoarce către Dumnezeu, ca practică frecventă. Nu te întoarce către Mintea Divină să te ajute doar în ceasul suferinței, ci întoarce-te către ea ca modalitate de a-ți cultiva și de a-ți menține seninătatea. Lecția de față te va ajuta să scapi de împotrivirea de a face acest lucru. Te întărește să-ți depășești isteria și într-un final să o risipești, prin restabilirea legăturii cu sursa păcii lăuntrice.

În momentele în care *nu te încredințezi iubirii*, ești cuprinsă de frică. Când nu invoci conștient și anticipat lumina, ești vulnerabilă în fața întunericului. Și la lumină, nu la întuneric, râvnește spiritul tău. Spiritual, vrei să pierzi în greutate nu doar ca să devii mai puțin trup, ci ca să devii *mai mult spirit*. Fiecare moment în care mănânci incorect este de fapt un moment în care tânjești după iubirea Spiritului, în care nu o găsești acolo unde există de fapt și astfel te străduiești să o găsești în altă parte.

Înveți să privești frica în ochi și să o biruiesti. Înveți să te deschizi spre Spirit și să-L simți cum se deschide, la rândul lui. Înveți să te rogi pentru o vindecare a minții tale și să experimentezi mântuirea ta. Te trezești la puterea ta spirituală.

Într-o zi te vei duce la frigider, îl vei deschide și vei constata că, de fapt, cauți ceea ce este benefic pentru tine. Îți vei da seama că adopți, fără a te gândi măcar la asta, o nouă direcție de comportament. Cauți alimentația sănătoasă și corectă, și nimic altceva. S-a produs o întrerupere în tiparul tău, ceva ce nu ai făcut să se întâmple conștient, printr-un act de voință. Reprezintă o sinapsă nouă, apariția unui nou tipar și astfel, a unei noi speranțe. Tu ți-ai făcut partea ta, iar Dumnezeu, pe a Lui.

Dar nu te poți ruga la ajutor Divin doar pentru un aspect al vieții tale fără să fii dispusă să ți încredințezi *toate* aspectele vieții tale. Nu poți să încredințezi doar problema alimentației; trebuie să încerci să ți încredințezi toate gândurile și sentimentele. Căci toate gândurile și sentimentele contribuie fie la boala ta, fie la vindecarea ei.

Încredințarea spirituală este voința la turație maximă de a renunța la tot – la orice gând, la orice tipar și la orice dorință – care nu lasă iubirea să pătrundă în tine și să se extindă înlăuntrul tău. Dacă ești aspră, acest lucru îți blochează vindecarea.

Dacă nu acorzi iertare, acest lucru îți blochează vindecarea. Dacă ești nesinceră, acest lucru îți blochează vindecarea. Fiecare problemă din viața ta se leagă cumva de eforturile tale privind alimentația. Nimic nu este separat de ceea ce ești și de ceea ce manifesti. Iar asta face ca această problemă din viața ta să fie o invitație de a deveni sinele tău cel mai frumos – nu numai în exterior, dar și în interior.

Nu uita să pui la loc jurnalul pe altarul tău când ai terminat. Acest lucru va înălța energia rugăciunilor tale.

Reflecție și rugăciune

Așa cum ai făcut în Lecția 3, cu ochii închiși, vizualizează-ți corpul pătruns de lumină. Din nou, fiecare celulă ți se umple de un elixir revărsat din Mintea Divină. Spiritul te înconjoară pe măsură ce îți îngădui să te eliberezi pe deplin în brațele iubirii.

Menține imaginea aceasta cel puțin cinci minute. Expiră po-verile tale și inspiră lumina. Vizualizeaz-o cum se revarsă în corpul tău și cum se extinde afară din trupul tău până când ești scăldată cu totul într-o strălucire aurie. Continuă această vizualizare atâta timp cât te simți confortabil.

Continuă să urmezi orice plan de dietă care funcționează în cazul tău. Însă orice și oricând ai mânca, încredințează experiența Spiritului. Nu ai cum să eșuezi aici. Indiferent ce mănânci, privește-o ca pe o experiență Divină, iar în timp, experiența va fi transformată. Principalul acum nu este ce mănânci sau ce nu mănânci ori dacă faci exerciții fizice sau nu. Principalul este să-ți transformi relația cu corpul tău, cu alimentația ta, cu exercițiile fizice – cu tot – într-o experiență spirituală.



*Doamne,
Știu că Tu știi
că am nevoie de îndreptare.
Sunt atât de departe
de înțelepciunea corpului meu
și de iubirea din inima mea
când vine vorba de hrană.
Sunt copleșită de gândul
de a mă vindeca singură,
așa că mă rog la Tine, Doamne,
ca Tu să faci asta în locul meu.
Schimbă-mi gândurile,
vindecă-mi celulele,
îndreaptă-mi pofta de mâncare,
redă-mi corpul.
Slavă Ție, Doamne,
Îți mulțumesc.
Amin*



LECȚIA 9

LOCUIEȘTE-ȚI CORPUL

Nu-mi aduc aminte dacă, atunci când eram foarte tânără, îmi detestam *sau* îmi iubeam corpul. Îmi aduc aminte pur și simplu că mi-l locuiam cu inocența și bucuria naturală a unui copil. Când eram mică, îmi aduc aminte că mă plimbăm țațoșă prin casă în lenjerie cu volănașe. Îmi aduc aminte că purtam un costum de baie bikini – pe atunci îi spuneam *deux pièces* – și că încă nu aveam sâni ca să-l „umplu”. Îmi aduc aminte că eram atât de mică (sau atât de texană), încât nu spuneam „dezbrăcat”, ci „la pielea goală” – și nu era nimic sexual sau rușinos în asta.

Mai târziu, totuși, s-a întâmplat ceva. La mine nu s-a întâmplat într-un moment traumatizant; s-a întâmplat gradual și insidios, așa cum se întâmplă pentru mulți oameni. Nu am fost niciodată în copilărie molestată și nici traumatizată fizic sau psihic de un eveniment anume. Însă o acumulare de momente toxice a devenit un val oceanic de anxietate, care mi-a năvălit în minte și mi-a indus corpul într-o stare confuzie.

Din motive care mi-au rămas multă vreme îngropate în subconștient, am ajuns să-mi reneg emoțional corpul. Mi-au venit în minte forme de gândire distorsionate prin atâtea surse, atât per-



sonale, cât și culturale, încât singura cale prin care știam că le pot face față era să reneg acea parte din mine spre care știam că erau îndreptate. Ce fusese odată motiv de plăcere devenise un subiect dureros. M-am disociat pur și simplu de ceea ce nu puteam înțelege. Corpul meu devenise ca o casă în care nu mai locuiam.

La unii oameni, disocierea de un simț natural și sănătos al propriului corp apare ca rezultat al unui eveniment sau al unei experiențe traumatizante. La alții, însă, adolescența în sine este traumatizantă. Până la urmă, nu contează atât de mult *cum* a apărut trauma, cât să vindec rana deschisă pe care a lăsat-o în tine. Orice vătămare în corpul tău a început cu o vătămare a sufletului tău. Ca persoană care mănâncă excesiv, este foarte posibil ca istoricul relației tale cu propriul corp să fie complicat, însă prin această lecție îți vei identifica rănila pentru a-ți putea gestiona cel mai bine suferința.

Infraționalitatea violurilor, molestărilor etc. – precum și nevoia noastră, ca societate, de a ne proteja de astfel de transgresiuni – a fost bine stabilită. Dar și atacurile de mai mică amploare ale formelor toxice de gândire pot avea consecințe grave. Indiferent dacă istoricul tău personal implică o traumă bruscă sau graduală, sarcina ta este să o înțelegi, pentru ca aceasta să poată fi vindecată.

Ca exemplu, în următoarele pagini am enumerat elemente din istoricul personal care au dus la disocierea mea de propriul corp. Lista ta va fi diferită de a mea în unele privințe și poate similară în altele. Un lucru pe care cei mai mulți dintre noi îl împărtășim este criza psihologică survenită în jurul vârstei pubertății. Gânduri ale inocenței au devenit gânduri ale suferinței, și ce era sănătos a început să se îmbolnăvească.

Gândul bolnav nr. 1: *Corpul meu nu este destul de bun.*

Citeam revista *Seventeen*, așa că știam asta sigur. Atâtea fete aveau forme mai frumoase decât mine, erau mai înalte, mai sexy

etc. Karen avea sânii mai mari, Trudie avea părul mai bogat, iar Cheryl avea acel *ceva* după care umblau băieții.

Conștient: Corpul meu este urât. Nu este destul de bun.

Subconștient: Corpul meu merită să fie pedepsit.

Gândul bolnav nr. 2: *Corpul meu îi pune pe adulți în încurcătură, așa că trebuie să fie ceva în neregulă cu el.*

Nu aveam nici cea mai vagă idee de ce profesoara mea de engleză dintr-a șaptea, care părea că mă adoră, a început să se comporte atât de ciudat în preajma mea, odată ce corpul meu a început să se dezvolte. Aveam sentimentul vag că atitudinea ei ciudată avea ceva de-a face cu corpul meu și cu sexualitatea mea care începea să înmugurească, dar nu exista nimeni și nimic care să mă călăuzească printre capriciile și terenurile minate ale pubertății.

Pe la 30 de ani m-am întors să stau de vorbă cu această profesoară, să o confrunt în privința experienței mele și să o întreb dacă nu cumva totul se petrecuse doar în imaginația mea. Mi-a spus – și urma să vină și ziua când aveam să înțeleg acest lucru – că eu nu știam ce înseamnă să fii o femeie care vede cum propria sexualitate pălește, în timp ce a fetelor tinere din jurul ei de-abia începe să înflorească.

Profesoara mea nu avusese de gând să mă rănească; nu mă respinsese în mod conștient; simțise pur și simplu o dezamăgire firească – o dezamăgire pe care nu a știut să o proceseze altfel decât prin proiectarea ei asupra altora – vizavi de o situație care nu avea nimic de-a face cu viața mea și care avea totul de-a face cu a ei.

Îmi aduc aminte de asemenea că profesorul meu de muzică se uita odată fix la sânii mei, în timpul unei lecții de pian. Se întâmpla înainte de conștientizarea socială din zilele noastre în privința acestor lucruri. Se uita fix, atâta doar, dar dacă stai la pian și o tânără stă lângă tine, te uiți îndeaproape.



Cât aş vrea să mă întorc în timp să-i spun vreo două acelui om. A murit până să mai am ocazia, dar dacă aş fi avut-o, i-aş fi făcut o vizită şi lui, cum i-am făcut şi profesoarei mele de engleză dintr-a şaptea.

Conştient: Adulţii se poartă ciudat în preajma mea, acum că trupul meu a suferit nişte transformări.

Subconştient: Corpul meu trebuie să fie ceva rău.

Gândul bolnav nr. 3: *Tati nu mai vrea să stea pe lângă mine la fel de mult.*

Atitudinea tatălui meu faţă de sex sau sexualitate – care cu siguranţă nu era pudică atunci când venea vorba de mama! – era cumva demodată. Părea că vrea ca fiicele lui să fie îmbrăcate în dantelă roz şi mănuşi albe la mult timp după ce vârsta noastră sau moda le-ar fi impus pe oricare dintre ele. Părea cumva incomodat de sexualitatea mea ce începea să înmugurească şi totuşi n-aveam idee ce însemna asta sau ce-ar fi trebuit eu să fac. Cum aş fi putut?

Îmi aduc aminte de un moment – cred că multe femei au astfel de amintiri – când m-am dus să mă aşez în poala tatălui meu şi el m-a pus să mă ridic şi să mă aşez în altă parte. Acesta a fost un moment neînsemnat, dar răvăşitor din punct de vedere emoţional, deşi îmi dau seama acum că reprezintă un act raţional din partea taţilor atunci când fetele lor care au crescut vin să li se aşeze în poală. Tot ce puteam eu să ştiu pe atunci era că, odată ce trecusem de pubertate, tatăl meu a început să mă privească altfel. Simţeam că nu mai sunt în regulă în ochii lui, de parcă l-aş fi stânjenit cumva.

Tatăl meu a continuat să vrea să mă ducă la grădina zoologică duminică, încă mult timp după ce mersul la grădina zoologică a început să nu mi se mai pară modalitatea ideală de a-mi petrece duminica. Părea că singura cale în care el ştia să relaţioneze cu mine era ca eu să rămân o fetiţă.

Neputința părinților mei de a mă ajuta să fac această tranziție – și, totodată, de a o realiza și ei pe a lor – prin virginitatea mea arhetipală a fost un rezultat nu al lipsei lor de iubire față de mine, ci al ignoranței psihologice privind gestionarea experienței. Nu e nimic de iertat aici; sunt pur și simplu lucruri care trebuie înțelese.

Conștient: Tati nu se mai poartă la fel cu mine.

Subconștient: Felul în care sunt acum îl îndepărtează pe Tati. Corpul meu nou este un lucru rău.

Chiar în perioada în care tatăl meu nu părea că ar vrea să stea în preajma noului meu corp, unii masculi mai tineri voiau. Și de vreme ce sufeream din pricina a ceea ce mi se părea a fi pierderea iubirii tatălui meu, în subconștient căutam în jurul meu să o înlocuiesc. Dacă adăugăm la asta și așa-numita eliberare sexuală a anilor 1960, văd acum că eram condamnată la o confuzie gravă și la un comportament autodistructiv. Ca alte milioane de oameni, am pornit să caut iubirea în prea multe locuri, aproape asigurându-mă că o voi găsi de prea puține ori.

Totuși, multe dintre experiențele mele au fost pozitive. Există un moment profund întipărit în memoria mea ca o parte prețioasă a trecutului meu.

Mă plimbam prin parcul Hermann din Houston, într-o frumoasă după-amiază târzie. Purtam o pereche de pantaloni evazați, roșii cu buline albe, pe care îi văd și acum în minte, de parcă i-aș fi purtat ieri. Aveam, probabil, 16 ani. Pe lângă mine a trecut un băiat cam de aceeași vârstă și m-a privit într-un fel inocent, cu decență, dar tipic masculin, fără doar și poate.

Până atunci nu mai trecusem printr-un astfel de moment. Corpul meu avea deja o încărcătură sexuală, iar acel băiat era destul de mare să o observe. Nu mai era un băiețel, iar eu nu mai eram o fetiță. Însă energia a fost minunată, nici lascivă, nici aca-



paratoare, iar întâlnirea noastră de moment mi-a rămas în minte drept una dintre cele mai prețuite amintiri. Nici măcar nu ne-am vorbit, dar în acel moment am simțit pentru prima oară că eram femeie și nu mai eram o fetiță.

Experiența din parc a fost un lucru minunat, ca o imagine fermecată dintr-un basm. Însă nu era realitatea vieții obișnuite, de zi cu zi. Nici măcar nu l-am cunoscut pe acel tânăr. Valoarea experienței a fost aceea de a-mi deschide o fereastră către frumusețea inocentă, ideală a propriei senzualități neprihănite. Viața avea să-mi furnizeze experiențe pozitive ale propriei corporalități. Însă scopul acestui inventar nu este să celebrăm binele; este tot o cale de a eradica răul, privindu-l, înțelegându-l și iertându-l.

Gândul bolnav nr. 4:

Corpul meu este ceea ce atrage iubirea.

Acum știu că nu corpul meu atrage iubirea; *eu* o atrag. Corpul meu atrage *atenția*, dar nu neapărat iubirea. Spiritul, și nu corpul meu, este cel care deopotrivă magnetizează și menține iubirea.

Trăim într-o societate care acordă chimiei sexuale un rol dincolo de ceea ce reprezintă de fapt în schema mai mare a lucrurilor, iar noi toți am fost implicați în această confuzie periculoasă. Chimia sexuală este evident importantă, pentru că fără ea specia umană nu s-ar perpetua. Însă ideea că dacă *sunt destul de sexy, el mă va iubi* este o eroare tragică de gândire. Dacă sunt destul de sexy, s-ar putea ca el să mă *vrea*, e drept, dar dacă mă iubește sau nu depinde de mult mai mult decât de ceea ce se întâmplă în dormitor.

Este ciudat să te gândești acum la asta, însă mare parte din „eliberarea” sexuală a anilor 1960 nu era deloc o eliberare reală pentru femei. Eram libere să *facem sex*, însă o făceam îndeosebi tot ca o formă de a-i satisface pe bărbați. Încă nu eram conștiente – și la acea vreme nici cei mai mulți bărbați nu erau – că valoarea

noastră reală constă în ceva mult mai important decât sexualitatea noastră. Acest lucru a început să se schimbe semnificativ în anii 1970, nu în anii 1960.

Conștient: Sexul este distractiv.

Subconștient: Dacă fac asta destul de des, voi fi iubită.

Gândul bolnav nr. 5: *Valoarea mea nu constă deloc în corpul meu. Sunt valoroasă doar datorită minții mele.*

Când a apărut rectificarea, s-a întrecut măsura. Gândul periculos că singurul lucru care făcea o femeie să fie atrăgătoare era corpul ei a fost înlocuit de gândul la fel de periculos că *mintea* era singura care o făcea atrăgătoare. Milioane de oameni și-au însușit concepția că atractivitatea sexuală figurează doar în fanteziile misogine care reduc femeile la niște obiecte sexuale. Cam pe atunci ne-am gândit că era „tare” să ne dăm foc la sutiene, să nu ne mai epilăm pe picioare și la subraț, să refuzăm ca bărbații să ne mai deschidă ușa... pentru ca la sfârșitul zilei, desigur, să facem sex ca iepurii.

Era o uriașă realizare să știm că valoarea noastră constă în mult mai mult decât aspectul corpului nostru. Însă faptul că trupul femeii nu constituie esența valorii ei nu înseamnă că trupul ei este complet lipsit de valoare!

Gândindu-ne, ca mulți dintre noi la vremea aceea, că orice apreciere masculină a înfățișării noastre trăda vreun ideal feminist – în timp ce oricum ne bucuram de acea apreciere odată ce se stingeau luminile – s-a creat inevitabil o ambivalență psihică și o disociere. Pe de o parte, eram destul de tinere ca să ne bucurăm de senzațiile uimitoare ale sexualității tinerești. În același timp, ne gândeam că singura modalitate de a fi cu adevărat „tari” era să-i negăm importanța.

Conștient: Nu sexualitatea este importantă la mine.

Subconștient: Corpul meu nu este important.



Cam la acea vreme am început să mănânc compulsiv. La cele menționate deja s-a adăugat singurătatea anilor mei de facultate, în timpul cărora am mai pus și cele „cinci kilograme de boboc” pe care această experiență le atrage adeseori după sine. Până la acea vreme, începusem deja să mă îndrept cu pași repezi spre întunericul iadului alimentar, în care am rămas timp de aproape un deceniu.

A Course in Miracles (*Curs de miracole*) ne învață să fim precauți în fața puterii unei credințe nerecunoscute. Am ajuns să înțeleg că, pe baza propriului meu istoric personal, aveam o credință nerecunoscută conform căreia corpul meu nu era bun, nu putea fi iubit, nu era nici măcar important... iar atunci am început, inconștient, să-mi dovedesc că aveam dreptate.



Disocierea de corp, indiferent de motiv, te privează nu doar de bucuria de a mânca sănătos, dar chiar de identificarea cu propriul corp. Disocierea se produce când tu te vezi aici, iar corpul tău este *acolo*. Este cumva un sentiment al separării față de corpul tău, ceea ce presupune un clivaj tragic față de sinele tău.

Sunt perfect conștientă că trauma graduală din istoricul corpului meu este o nimica toată în comparație cu ce au experimentat multe altele. În cazul celor care au suferit un abuz fizic – sexual sau de altă natură – o oroare copleșitoare a determinat o nevoie copleșitoare de a scăpa de durere cu orice preț.

Multe persoane care mănâncă excesiv nu locuiesc cu adevărat în corpul lor, ci mai degrabă planează deasupra lui sau în jurul lui, la 15-30 de centimetri distanță – repunând în scenă o reacție veche – necesară în mod tragic într-un anumit moment – față de o experiență zdrobitoare, precum lovirea sau violul. Această experiență și-ar putea avea originea în fragedă copilărie, chiar de la vârsta de trei sau cinci ani.

Potrivit unui studiu realizat de Facultatea de Medicină a Universității din Pennsylvania, până la 33% dintre tinerele din America sunt molestate, iar cercetările care fac legătura între istoricul molestării și obezitate sunt în stadiu incipient.

Pentru mulți oameni, un mecanism instinctiv de evadare, care s-a dezvoltat inițial ca reacție la un astfel de abuz, se declanșează acum de parcă ai apăsa pe buton, ca reacție la aproape orice formă de stres. Subconștientul a ordonat „Fugi! Fugi!”, iar copilul, care nu avea putere să fugă fizic, și-a dezvoltat capacitatea de a fugi psihologic.

Pentru adultul în care se transformă la un moment dat copilul, ordinul „Fugi!” există nu numai ca reacție la pericol, ci și ca reacție la aproape orice formă de disconfort fizic sau emoțional. Dureros, și poate cu precădere, se aplică și ca reacție la intimitatea sexuală.

Relațiile sexuale sănătoase necesită ca tu să locuiești cu adevărat în corpul tău, iar pentru o victimă a abuzului sexual, aceasta ar fi ca și cum te-ai preda de când se pornește alarma. Dacă într-un moment de traumă profundă, spiritul tău ți-a părăsit corpul, ca să scape de realitatea experienței, și nu s-a reîntors complet în el la modul constant, atunci cum evadezi din evadarea ta, pentru a face sex? Acest lucru ar putea fi cu siguranță foarte dificil.

Pentru cei care s-au disociat de propriul corp dintr-un motiv oarecare, mâncatul excesiv devine o cale de a repune în scenă evadarea inițială din fața suferinței și a confuziei. Într-un moment de apatie indusă chimic, poți simți: „Ah, am evadat...” Repunând în scenă evadarea anterioară din fața traumei fizice, lași din nou în urmă tărâmul suferinței tale... chiar și doar pentru un moment. *A Course in Miracles (Curs de Miracole)* te învață că tu crezi acel lucru de care te aperi. Apărându-te de o traumă fizică, ai creat una nouă, cea a mâncatului excesiv.

Lecția de astăzi începe să dezvăluie acest drum al ororii, calea instinctivă pe care încă o străbați, într-un efort de a gestiona



durerea și stresul. Astăzi, este posibil ca stresul tău să nu arate deloc precum abuzul fizic pe care l-ai îndurat în copilărie – ar putea fi ceva atât de banal precum necesitatea de a-i lua pe copii de la școală, de a-i duce la timp la fotbal și de a mai și ajunge și la curățătorie până să închidă – totuși, mintea ta subconștientă continuă să interpreteze stresul tău ca pericol și reacționează astfel la el. „Trebuie să scap de aici!” este tot ce știi. Și „scapi” la mâncare.

Sarcina ta acum este să-ți scrii propria poveste – când lucrurile au mers bine și când nu. Cercetează felul în care ai ajuns să te disociezi, să te temi de corpul tău sau chiar să-l detești. Și nu te aștepta ca toate astea să fie ușor de făcut. Unele lucruri ar putea fi amuzante, altele oribile, unele ridicole, iar altele extrem de dureroase. Important este să fie sincere și reale.

Scriindu-ți istoricul, vei ajunge să îl înțelegi pe deplin. Și înțelegându-l pe deplin, vei ieși din întunericul robiei subconștiente față de temeri care au luat naștere într-un trecut îndepărtat. Aceste temeri se pot risipi astăzi, prin grație și prin iubire. Odată cu această lecție, începi procesul.

Folosește paginile tale de jurnal ca să-ți scrii povestea, acordând atenție deplină atât amintirilor plăcute, cât și celor neplăcute. Așază această carte la loc pe altarul tău după fiecare însemnare pe care o scrii.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, relaxează-te într-o stare meditativă. În acest timp, îngăduie-i minții tale să revină la experiența ta ca bebeluș, apoi la vârsta de trei-patru ani, pe urmă în primii ani de școală și așa mai departe.

În timpul fiecărei etape a meditației, îngăduie-ți să vizualizezi cum arătai într-o anumită perioadă din viața ta, ce simțeai



despre corpul tău, prin ce treceai, cine era implicat, când mergeau lucrurile bine, când erai rănită, când erai inconștientă, când te disociai de corpul tău, când începeai să-ți urăști corpul, ce atitudini îți formai cu privire la sex, când ai decis să-ți acoperi corpul cu grăsime și așa mai departe. Vei ajunge să-ți dai seama că, până la urmă, problemele tale legate de alimentație nu prea au de-a face cu alimentația, ci mai mult cu gândurile despre propria persoană.

Această meditație nu va fi rapidă sau lejeră. Există multe sentimente din trecutul tău care au rămas neprocesate... multe experiențe la care nu te-ai uitat prin prisma timpului și a iertării... și mulți oameni, inclusiv tu, pe care nu ai reușit să îi înțelegi. Folosește cursul acesta drept o cale de a înțelege acum ceea ce nu ai fi putut niciodată să înțelegi înainte.

*Doamne,
Îți dau Ție trecutul meu
și mă rog la Ține să mi-l explici.
Dezleagă-mi, Doamne,
legăturile confuziei,
care mă țin captivă.
Eliberează-mă din robia
orbirii și a neînțelegerii.
Redă-mă, Doamne,
unui simț al corpului meu
care este adevărul Tău și doar al Tău,
care este sacru și pur,
care oferă iubire, și nu pedeapsă,
care prilejuiește bucurie, și nu suferință,
care este sănătos, și nu bolnav.
Te rog, Doamne,*

destramă-mi trecutul și redă-mă

sinelui meu inocent.

Amin



LECȚIA 10

SFINȚEȘTE-ȚI CORPUL

Corpul tău nu este atât separat de gândirea ta, cât este o reflectare a ei. Dacă îți schimbi gândirea, îți schimbi fiecare celulă din corp.

Gânduri precum *Sunt grasă, Sunt urâtă și Îmi urăsc corpul* sunt ca niște ordine date corpului tău ca să se materializeze în consecință. Dacă te gândești în mod negativ la corpul tău, corpul tău va îți va reflecta negativitatea. Dacă te gândești cu iubire la corpul tău, atunci corpul tău îți va reflecta iubirea. Și nu există gândire neutră. Ce nu este iubire este un atac. Și ce *este* iubire este un miracol.

Să sfințim acum corpul tău, pentru a fi folosit în scopuri sacre. Scopurile sacre reprezintă iubirea și numai iubirea, iar dacă îți sfințești corpul întru iubire, tot ce nu înseamnă iubire nu mai poate domni în el. Orice este dedicat scopurilor iubirii este protejat de energia haosului.

Scrie fraza aceasta: *Mănânc în așa fel încât ființa mea să fie în slujba iubirii.*

Și, apropo, ar fi bună de notat și pe un post-it, lipit pe ușa frigiderului tău.

Cu această lecție, adoptă o nouă percepție asupra corpului tău pentru a face ca o nouă realitate fizică să se manifeste.

Începe fiecare zi cu o rugăciune:

Doamne,

Pe când mă trezesc în această zi,

Fie ca trupul și mintea mea să Te slujească.

Fie ca nimic în afara Spiritului Tău

să nu se afle deasupra mea.

Fie ca trupul meu să devină templu al Spiritului Tău

și purtător al iubirii.

Amin

Când te îndrepti spre bucătărie, vocea fricii și cea a iubirii deopotrivă vor răsună în tine. Frica obișnuia să te facă să mănânci un mic dejun nesănătos, plin de carbohidrați procesați și de zahăr rafinat, precum și de alte substanțe asemănătoare. Sau să sari cu totul peste micul dejun. În felul acesta îți va fi mai greu să simți ușurătatea spiritului tău, iar frica își va atinge astfel scopul. Dar ce-ai mânca dacă singurul scop al corpului tău de astăzi ar fi să lucreze în slujba iubirii? N-ai lua un mic dejun ușor, sănătos, ca să-ți sprijini corpul să facă lucrarea Domnului?

Începe astăzi să-ți schimbi corpul gândindu-te la el ca la un templu al sufletului tău. Corpul este ca un costum de o valoare inestimabilă. Nu reprezintă în esență ceea ce ești tu, dar poate fi un recipient sacru pentru spiritul tău.

Lucrurile din această lume sunt sacre sau profane în funcție de scopurile atribuite lor de către minte; scopul sacru al corpului tău este acela de fi în slujba comuniunii pline de iubire cu viața însăși. Asta înseamnă să-ți sfințești corpul. Să-ți onorezi corpul,

să-l tratezi cum se cuvine, să-l îngrijești mai mult și să-l protejezi de rău înseamnă să onorezi Divinitatea, onorând misiunea spirituală a corpului tău. Scopul sacru al *oricărui* lucru pe care îl faci în lumea aceasta este să onorezi Divinitatea, iar corpul tău este baza fizică pentru tot ceea ce faci.

Într-o lecție anterioară, ai început să socotești atacurile psihologice la care a fost expus corpul tău de-a lungul vieții. Odată cu această lecție, vei începe să schimbi felul în care îți identifice corpul, din ceva vătămat în ceva sacru. Atât mintea, cât și corpul tău vor trece printr-o inițiere spirituală, ce o va transforma mai întâi pe prima, iar apoi pe al doilea. Mai întâi se va schimba mintea, iar corpul o va urma.

Corpul tău nu a fost creat ca să-ți găzduiască temerile, ci ca să-ți găzduiască iubirea. Iar în inima ta, știi lucrul acesta. Dorința ta cea mai profundă nu este doar ca trupul să arate bine, ci și *să fie* bine. Odată cu această lecție, vei lua dorința ca așa să fie, o vei transforma în intenția ca așa să fie, o vei extinde în voința ca așa să fie, vei chema Divinitatea să te ajute ca așa să fie... și așa va fi.

Sarcina ta acum este să îți sfințești corpul, nu doar ca intenție generală, ci mai degrabă ca directivă reală, din mintea ta conștientă către mintea ta subconștientă. Vei pune pe hârtie intențiile tale pline de iubire, pentru a le cuprinde și a le valorifica puterea.

În lecția precedentă, ai scris despre trecutul tău; în aceasta, vei scrie despre prezent. În orice moment sau oră în care corpul tău este în slujba iubirii, el este mai puțin înclinat să fie în slujba fricii.

Să începem cu ceea ce ar putea fi o zi obișnuită. Scrie următoarele categorii:

1. Trezirea
2. Micul dejun
3. Activitățile de dimineață



4. Prânzul
5. Activitățile de după-amiază
6. Cina
7. Orele serii

Scrie acum două versiuni ale acestei liste.

Mai întâi, scrie ce faci în prezent. Fii sinceră cu tine; nu e nevoie să mai citească și altcineva. Parcurge ziua și scrie tot ce faci. Descrie o zi obișnuită din viața ta: scrie ce mănânci, ce faci, cum te simți în legătură cu ceea ce faci, gândurile tale față de alți oameni și așa mai departe.

Dacă treci prea repede peste etapa de față, notând doar „Am făcut asta și asta”, atunci nu vei primi valoarea deplină a acestei lecții. Sarcina ta – și darul pe care ți-l oferi – constă în a fi profund sinceră cu privire la viața ta din prezent. Lecția aceasta îți oferă șansa să te uiți în turnul mental de control al vieții tale și să observi felul în care îți programezi experiența.

În continuare, notează o a doua descriere a zilei tale. Însă, de data aceasta, reprojecțiază-ți conștient viața. Nu scrie doar ceea ce faci sau cum te simți în legătură cu asta, ci descrie-ți ziua din perspectiva minții tale superioare. Scrie despre viața pe care o *alegi*, nu despre cea pe care ai trăit-o în neputință, sub efectul tiparelor emoționale sau comportamentale obișnuite. Alege să fii *sinele tău real*, chiar în timp ce scrii asta: purtător al iubirii Domnului, aflat aici să extinzi iubirea și să îndeplinești lucrarea iubirii pe Pământ. Îngăduie iubirii să îți dicteze atât scopurile, cât și planurile pentru ziua respectivă.

Acest lucru nu va fi neapărat ușor – uneori ar putea părea chiar prostesc – deoarece îți antrenezi gândurile să curgă în altă direcție decât cea în care sunt obișnuite să curgă. Totuși, aceasta este ideea. Pe măsură ce crezi spațiul pentru iubire în fiecare

domeniu al gândirii tale, creezi un spațiu pentru iubire în fiecare domeniu al vieții tale.

Scrie fie despre ziua de ieri, fie despre ziua ce te așteaptă. Mai jos ai un exemplu de astfel de reproiectare conștientă:

1. Trezirea

După ce mă trezesc, nu las mult timp să treacă până să spun o rugăciune. Îi mulțumesc Domnului pentru că îmi dă această zi și mă rog ca tot ce fac astăzi să fie în slujba iubirii. Mă rog pentru familia mea, pentru prietenii mei, pentru țara mea și pentru lume. Încredințez ziua ce mi se așterne înaintea și mă rog să fie binecuvântată și ca eu să fiu o binecuvântare pentru ea.

Le ofer un călduros „Bună dimineată!” celor pe care îi văd. Prietenii sau membrii familiei cu care locuiesc sau oricine se află în casa mea în această dimineată va primi un salut plăcut de la mine. Cu un zâmbet, o îmbrățișare sau o vorbă bună; sau oferindu-le câte un pahar cu suc de portocale, voi face tot ce pot ca să fiu o prezență plină de iubire în viețile lor.

De la a-mi pieptăna părul la a îmbrăca o rochie drăguță; de la a pregăti micul dejun pentru copiii mei la a-mi încuraja soțul; de la a deschide fereastra sau ușa pentru a inspira frumusețea unei noi dimineți, eu celebrez și sporesc binele care se află pretutindeni în jurul meu.

Când este liniște, profit de ocazie să citesc din Biblie sau dintr-o carte inspirațională, să mă rog și să meditez, să reflectez și să contemplan tot ce ține de iubire și Divinitate. Îmi încredințez conștient ziua lui Dumnezeu.

Când am timp, fac un gest de iubire pentru corpul meu, cum ar fi să ridic niște greutateți mai mici, să practic yoga sau să ies la o plimbare scurtă. Fac asta ca o binecuvântare pentru corpul meu, slujindu-l cu recunoștință, așa cum și el mă



slujește pe mine. Chiar dacă nu fac exerciții fizice mult timp, fac totuși un fel de mișcare. Și o fac zilnic... pentru a-mi întări inima, plămânii și celelalte organe vitale, pentru a îngădui pielii mele să primească hrană de la soare, întinzându-mi mușchii ca să-i dezvolt și să-i mențin puternici... am grijă de corpul meu ca să mă pregătesc pentru bucurie și pentru sluiți mai bine această lume.

Observă cât de diferită este această programare față de ceea ce ar inocula frica în mintea ta. Gândirea Minții Divine este la 180 de grade față de gândirea lumească, și este alegerea ta – precum și responsabilitatea ta față de tine – să îți cultivi gândirea care te va înălța deasupra sinelui tău rănit.

Dacă frica guvernează asupra gândirii tale – dacă intențiile tale nu sunt pline de iubire, ci mai degrabă de genul: *Of, fir-ar să fie, încă o zi la fel ca cealaltă... Își pot pregăti și singuri micul dejun... Nu-mi pasă ce face el... Nu-mi pasă cum arăt... Vreau doar să mănânc ceva... Nu datorez nimic nimănui... Nu vreau să-mi fac timp pentru rugăciune... Nu vreau să-mi fac timp să mă plimb... Îmi urăsc viața... Ce rost au toate astea?... Nu am de ce să mă bucur* – atunci nu te aștepta ca poftele tale fizice să facă altceva decât să reflecte frica din mintea ta. Iar în cazul tău, frica a luat o anumită formă: compulsiunea de a mânca neadecvat.

Poate ți se pare uneori că nu-ți poți controla pornirea de a mânca – și în scopuri practice, de multe ori nu o faci. Dar ai întotdeauna liberul-arbitru în privința a ceea ce gândești, și pe măsură ce vei începe să *gândești* diferit, vei începe, în timp, să *mănânci* diferit. Compulsiunea ta se va risipi în prezența Divinității.

2. Micul dejun

În această dimineață, mi-am hrănit corpul cu hrană care să-i facă bine. Nu îi pricinuiesc rău cu mâncare și bău-

tură nesănătoasă, ci îl alimentez cu mâncare sau băutură sănătoasă, care știu că va insufla vitalitate celulelor mele.

Cu mâncarea pe care o consum, îmi ajut corpul să aibă mai multă energie și să fie mai sănătos, precum și mai bine aliniat cu spiritul meu lăuntric. Corpul meu este un templu sacru; îl hrănesc bucuros cu hrană ce îmi sprijină scopul Divin în lume.

3. Activitățile de dimineață

Îmi petrec dimineața făcând lucruri care aduc bunătate și lumină familiei mele, comunității mele și lumii mele. Îmi folosesc corpul ca instrument al păcii, încercând să aduc pace celorlalți. Corpul meu mă ajută să fac bine și să trăiesc cu bucurie.

În fiecare moment, inspir perfecțiunea Universului și expir orice toxicitate din mintea sau din corpul meu. Corpul meu mă sprijină, deoarece apare ca forță pozitivă pentru orice persoană pe care o întâlnesc. Corpul meu este un templu în care sălășluiește spiritul meu, ajutându-mă să extind iubirea către tot ceea ce văd.

La serviciu, mă rog doar să fiu un instrument al păcii. Mă rog pentru toți cei cu care lucrez sau pe care îi voi întâlni. Mă rog pentru fericirea și starea lor de bine. Iert repede și încerc să nu-i judec pe ceilalți.

Îmi încredințez locul de muncă Spiritului și mă rog la el ca, prin munca mea, să fiu în slujba binelui suprem. Simt cum se trezesc celulele corpului meu în timp ce gândesc aceste lucruri; îmi simt corpul energizat în timp ce îl pun în slujba scopurilor iubirii în această lume.

În timp ce îmi văd de treburile casnice, mă rog la Spirit să facă până și din activitățile mele de zi cu zi o lucrare a binelui. În timp ce spăl hainele familiei mele, mă gândesc cu iubire la cei dragi ale căror haine urmează să le spăl și simt recunoștință pentru hainele pe care le am. Când mă duc la

magazin, mulțumesc pentru faptul că îmi permit să cumpăr lucrurile esențiale de care am nevoie. Când iau ceva pentru un membru al familiei sau îndeplinesc o sarcină pentru altcineva, las în urmă orice resentiment și mă rog să fiu cuprinsă de o atitudine mai senină.

Știu că, la orice gând care îmi trece prin minte, corpul meu reacționează, iar eu aleg să gândesc cu iubire. În felul acesta, corpul meu se vindecă și devine întregit.

4. Prânzul

Când mă opresc să iau prânzul, îi mulțumesc corpului meu pentru felul în care mi-a slujit până la acest moment al zilei și ader din nou la sprijinul și hrana lui. Folosesc prânzul ca ocazie să-mi hrănesc nu numai corpul, ci și sufletul. Stau departe de medii agitate și cultiv pacea în timp ce mănânc.

Cumpăr mâncare sănătoasă sau o aduc de acasă. Îmi dau seama că alegerile nesănătoase abundă în lumea din jurul meu. Nu judec acele alegeri, dar nici nu particip la această slăbiciune culturală consumând mâncare nesănătoasă, chiar dacă îmi este disponibilă cu ușurință. Fac această alegere pentru a-mi trata cum se cuvine corpul și mintea. Corpul meu este un templu sacru, îmi dau seama de acest lucru, iar el merită doar mâncare hrănitoare, care să-l regenereze.

Spun în tăcere rugăciunea înainte de masă, mulțumind tuturor oamenilor care au contribuit la producerea și prepararea mâncării mele, mulțumind pământului pentru că mi-o oferă și mulțumind Domnului pentru că am ce pune pe masă.

5. Activitățile de după-amiază

Aleg să-i acord corpului meu odihnă, pentru a avea ocazia să-și reîncarce bateriile. Îmi asum responsabilitatea să eliberez în programul meu zilnic măcar o scurtă perioadă



de timp în care corpul și sufletul meu să se poate realinia cu Spiritul, eliminând stresul unei lumi care se mișcă prea repede. Îi îngădui corpului meu un fel de mișcare de după-amiază drept cale de a se înviora. Chiar și o plimbare prin cartier este bună pentru corpul meu și îl programează într-un mod sănătos.

În continuare, fac afirmații pozitive de iubire și încurajare pe măsură ce restul zilei trece, mulțumind Domnului pentru miracolul corpului meu și închinându-l neîntrerupt scopurilor iubirii.

Înainte de cină, îmi acord timp să mă odihnesc, să mă rog, să meditez, să practic yoga, să fac o baie, să aprind lumânări și/sau bețișoare parfumate în camera mea oferindu-i astfel corpului și sufletului meu șansa de a se detensiona după toată agitația de peste zi.

Prețuiesc odihna și îi recunosc importanța. Știu că doar eu sunt responsabilă pentru dezvoltarea unui stil de viață care să-mi susțină sănătatea, starea de bine și seninătatea. Corpul meu, o știu bine, ar putea reacționa și printr-un comportament compulsiv dacă nu îi creez dinainte un mediu liniștit. Îmi înconjur corpul cu pace, pentru ca el să fie împăcat.

6. Cina

Când mă pregătesc de cină, dedic acest răstimp important bunătății și iubirii. Mă pregătesc lăuntric să fiu un receptacol al bunătății iubirii. Bunătatea familiei mele adunate în jurul mesei de seară. Bunătatea partenerului meu care vine acasă într-un mediu plin de iubire, după o zi stresantă. Importanța faptului ca și copiii mei să știe că cineva așteaptă să îi hrănească și să îi asculte la cină.

În timpul cinei, resping conștient stimulii frenetici ai lumii. Închid televizorul și calculatoarele și insist ca și copiii mei să facă la fel. Pregătesc o masă frumoasă, poate cu lumânări sau flori proaspete. Spun rugăciunea înainte de masă și îmi



includ și familia. Îmi asum responsabilitatea pentru a avea un mediu sănătos în timp ce mănânc, deoarece știu că un astfel de mediu încurajează obiceiurile sănătoase.

Mă rog ca prin mâncarea pe care o pregătesc, prin felul în care mă îmbrac, prin felul în care mă comport și prin felul în care interacționez cu ceilalți, să fiu o influență pozitivă asupra celor pe care îi iubesc. Ofer ca hrană mâncare sănătoasă, cuvinte sănătoase și o energie sănătoasă, mie și celorlalți. Văd în mâncarea mea o cale de a mulțumi și de a sluji corpul pe care l-am primit în mod miraculos și de a hrăni cu recunoștință și devotament pe cei pe care îi iubesc.

7. Orele serii

Sunt recunoscătoare pentru că am mâncat suficient de ușor încât să am energie pentru o seară productivă. Îmi folosesc timpul pentru a-mi aprofunda relațiile, pentru a avea grijă de nevoile emoționale ale familiei mele, pentru a-mi extinde mintea, pentru a-mi spori participarea la lumea din jurul meu și pentru a cerceta amănunțit misterele vieții, care apar mai clar la orele nopții. Dacă mediul mi-o permite, profit de ocazie să mă plimb, cu speranța că voi putea vedea stelele pe cerul nocturn.

O ceașcă de ceai din plante îmi întovărășește serile, ajutându-mă să-mi liniștesc sistemul fizic înainte să merg la culcare. Îngădui corpului și sufletului meu să-mi dezvăluie nevoile lor, deoarece folosesc aceste ore pentru a-mi încheia ziua într-un mod pozitiv. Mă îngrijesc de nevoile celor din jurul meu, onorându-mi rolul de mamă, parteneră și prietenă.

Mă bucur de viața mea, așa cum este. Îi onorez cerințele și îmi onorez dorințele. Îmi acord timp să conștientizez cât de norocoasă sunt și mă angajez să trăiesc mai intens cu fiecare zi care trece. Mulțumesc pentru faptul că am trăit și această zi și aduc binecuvântare lumii întregi.

La prima vedere, ar putea să pară că o astfel de descriere pozitivă este simplă ficțiune. Și dacă ai dus o viață de dependentă activă, atunci ar putea fi adevărat. Dar când notezi o descriere diferită a vieții tale, crezi o cale a posibilității care nu a existat până acum. Nu subestima puterea minții tale de a-ți reprograma experiența.

Căile luminate de gândire contracarează obiceiurile disfuncționale. Chiar și o clipă de revelație – când arunci o privire în zona restaurantelor la prânz și îți dai seama cu o claritate izbitoare că ofertele principale *sunt dăunătoare pentru tine și că poți alege altceva*; când te uiți la ceilalți și îți dai seama că vindecarea obiceiurilor tale disfuncționale este strâns legată de iubirea pe care o răspândești – duce la altă revelație, care duce în cele din urmă la eliberarea ta din iadul alimentar.

Nu este suficient doar să citești ceea ce am scris eu în ultimele pagini. Pentru a beneficia de această lecție, trebuie să faci o descriere a propriei tale zile. Începe prin a scrie despre viața ta din prezent – descri-o pur și simplu – și apoi citește. Îngăduie-ți să vezi prăpastia dintre frica existentă și iubirea care poate exista. Recunoaște cât de des formele tale de gândire sunt slabe, bazate pe frică și aproape sigur cauzatoare de disfuncții.

Acum scrie o nouă declarație de intenție, un manifest al iubirii pentru tot ce vei face pe parcursul zilei și lasă-te ușor în voia sa. Nu este nimic nou de făcut, cât este ceva nou de imaginat. Această nouă arhitectură a vieții tale nu este menită să te tiranizeze, ci să te ducă spre eliberare.

Un nou stil alimentar, ce te transformă fundamental și permanent, poate fi creat doar în contextul unui nou stil de viață. Dorința ta de a mânca diferit este un apel sacru de a-ți duce întreaga viață la un nivel mai profund. Dacă încă nu simți acest lucru, nu-i nimic. Dar totuși scrie, căci acesta este primul pas. Și, bineînțeles, du înapoi jurnalul la altar când ai terminat.



Reflecție și rugăciune

Stând liniștită, cu ochii închiși, vizualizează ziua care te așteaptă. Odată cu fiecare acțiune pe care știi că o vei întreprinde, vizualizează activ felul în care te-ai putea comporta, ținând cont de vechile tipare. Acum roagă-te la Mintea Divină să-ți dezvăluie posibilitățile pentru un sine mai luminat.

Vizualizează lucrurile pe care le faci; acum vizualizează niște lucruri mai pline de iubire pe care *ai putea* să le faci sau cum ai putea să faci ceea ce faci cu mai multă iubire. Vizualizează-te vorbind aspru sau negativ, dacă ai această tendință; acum vizualizează-te vorbind calm și blând. Vizualizează-te mâncând neadecvat sau în grabă, excesiv sau pe furie; acum vizualizează-te mâncând corect și atent.

Dacă îi îngădui Spiritului să îți arate o nouă cale de a trăi, vei vedea în mod firesc cu ochiul minții o nouă modalitate de a mânca. Îți vei imagina cum arată și cum se simte să-ți hrănești corpul din iubire, să îngădui mâncării să facă parte dintr-o matrice mai mare a iubirii în viața ta. Imaginându-ți acest lucru, păstrând viziunea și îngăduind viziunii să învie înlăuntrul tău, vei experimenta gradual că se materializează.

Doamne,

Te rog, arată-mi cum să trăiesc în iubire.

Fie ca un nou fel de a mă hrăni

să vină firesc dintr-un nou fel de a fi.

Îți încredințez Ție nu numai poftele mele,

dar și fiecare parte din mine.

Acolo unde frica m-a blocat,

fie ca acum iubirea să mă elibereze.

Te rog, învață-mă, Doamne,

*cum să îmi trăiesc viața
în lumina iubirii,
care nu va mai fi frică.*

Amin



LECȚIA 11

RITUALIZEAZĂ SCHIMBAREA DIN TINE

Am o prietenă pe nume Kathy, pentru care mâncatul sănătos este o artă. Exemplul ei a avut un impact mai puternic asupra gândirii și comportamentului meu decât își dă ea seama, deoarece mă regăsesc, după cum spune ea, în „aplecarea către” un regim mai sănătos. Nu mi-am făcut atât un scop din asta, cât sunt implicată într-un proces. Îmi dau seama ce binecuvântare a fost ea pentru mine – o persoană pe care o cunosc și care, în privința alimentației, respectă principii naturale, hrănitoare și spirituale.

Am fost de multe ori în vizită la Kathy, așa că știu bine ce se află în frigiderul și în dulapurile din bucătăria ei. Lumea ei vegană este ca un univers misterios pentru mine. Nu iau notițe... dar observ și pun întrebări. Nu mă grăbesc și nu mă forțez să devin și eu vegetariană, dar mi-am aprofundat înțelegerea cu privire la conectarea spiritualității mele cu felul în care mănânc. Fără îndoială, faptul că o cunosc pe Kathy a avut o influență subtilă, dar puternică, asupra felului în care mă gândesc la mâncare.



Dat fiind că am studiat *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*), știu că relațiile sunt sarcini desemnate de un univers plin de iubire, care oferă tuturor celor implicați șansa de a-și dezvolta sufletul. Cineva care te inspiră să mănânci mai sănătos este o figură importantă în viața ta. Kathy rareori îmi vorbește despre pasiunea ei pentru mâncarea sănătoasă – de fapt, puterea ei constă, parțial, în aceea că nu caută să facă presiuni asupra celorlalți – însă prezența ei este ca o lumină călăuzitoare, pe măsură ce mă îndrept spre un regim mai sănătos.

Această lecție presupune să-ți găsești și tu un Îndrumător, așa cum este Kathy pentru mine. Dacă problema ta este că mănânci excesiv sau că vrei pur și simplu să mănânci mai sănătos, ea îți dă putere să ai un exemplu viu spre care să privești.

Îndrumătorul tău este foarte asemănător cu ceea ce programele în 12 pași numesc sponsor. Acesta ar putea fi o persoană care s-a vindecat de mâncatul compulsiv și acum te îndrumă în propria vindecare. Persoana respectivă te-ar putea ajuta să navighezi printre diversele tentații cu care te confrunți și poate înțelege prin ce treci ca nimeni altcineva. Sau Îndrumătorul tău ar putea fi cineva care nu a avut niciodată probleme cu greutatea, dar pur și simplu demonstrează un fel de a trăi cu mâncarea sau cu propriul corp din care ai de învățat. Ceea ce Îndrumătorul tău demonstrează acum, mai mult decât experiențele prin care a trecut, face ca această persoană să fie o rază de speranță pentru tine pe măsură ce avansezi. Doar simpla sa prezență demonstrează ceea ce este posibil.

Odată ce ți-ai identificat Îndrumătorul, vei ruga această persoană să participe la ceremonia ta personală de inițiere, marcând începutul unei noi etape în viața ta. Această inițiere nu este doar un rămas-bun adresat sinelui tău compulsiv, ci și o invocare a spiritului ființei tale autentice. Ritualuri ca acesta au un fel de a ancora ceea ce este sacru. Odată ce reacțiile tale psihologice vor fi pătrunse de Spirit, te vei simți, personal, mai capabil să faci o schimbare reală.



Ceremonia de inițiere este sacră, iar oamenii pe care îi rogi să participe la ea sunt foarte importanți. Îi vei ruga să te „susțină” în călătoria ta de pierdere conștientă în greutate.

Este conștientă prin faptul că depășește simpla renunțare la kilogramele în plus; este o renunțare la o parte a personalității tale pentru care mâncatul excesiv și autodistructiv a părut ceva natural. Pierderea în greutate nu înseamnă doar renunțarea la kilogramele în plus ale corpului tău, ci și renunțarea la dinamica nedorită a minții tale.

Îți formezi acum noi sinapse în creier, noi asocieri în sistemul nervos și noi forme de gândire în repertoriul tău de rezolvare a problemelor. Acest proces – care nu te mai lasă la dispoziția obiceiurilor tale scăpate de sub control și îți redă dominația asupra propriului corp – face din călătoria ta de îndepărtare față de alimentația compulsivă o inițiere spirituală.

Odată cu această lecție, creezi o ceremonie prin care treci de la un sine slăbit anterior la un sine nou, întărit. Această călătorie este o moarte spirituală și un fel de renaștere. Aspectul sinelui tău care s-a luptat cu greutatea va dispărea, iar aspectul sinelui eliberat de această luptă se va înălța din eterurile unei conștiințe mai spiritualizate.

Acceptând să joace rolul de Îndrumător, această persoană este dispusă să contribuie, prin bunăvoința și sprijinul ei, la efortul tău de a pierde în greutate. Este posibil ca Îndrumătorul tău nici să nu mai vorbească vreodată cu tine despre lupta ta, după încheierea ceremoniei tale de inițiere, sau te poate asculta necondiționat și fără să te judece, de dimineața până seara. În orice caz, acea bunăvoință rămâne o rază de speranță și o cale de excelență pe care să o urmezi. În tăcere sau prin cuvinte, această persoană îți oferă sprijinul și îndrumarea care îți vor binecuvânta calea.

Gata! cu gelozia sau cu puseul de ură de sine pe care o resimți când te uiți la alte persoane mai slabe. Acum că ai un Îndrumător, vei începe să-ți schimbi percepția asupra celor pentru care greu-



tatea nu este o problemă și, în schimb, vei începe să-i privești ca pe niște profesori. Ei predau prin puterea exemplului. Să te uiți la ei nu-ți va mai provoca durere, ci îți va insufla un sentiment al posibilității fericite. Îndrumătorul tău va fi un exemplu de persoană a cărei greutate sănătoasă te va invita să te îndrepti și tu spre a ta.

Totuși, Îndrumătorul reprezintă doar jumătate din echipa ta. Mai este o persoană la fel de importantă pentru ceremonia ta de inițiere, și anume Permisivul.

Permisivul este cineva cu care ai o legătură diferită și unică: acesta trece prin aceeași experiență a iadului alimentar ca și tine. Această persoană fie se pregătește și ea lăuntric pentru propria-i călătorie de vindecare fie, la fel ca tine, deja ia măsuri în vederea pierderii conștiente în greutate. Rolul Permisivului aici este să îți acorde permisiunea emoțională de a te elibera din cercul mâncatului compulsiv, chiar dacă acest lucru înseamnă să spui „Nu” interacțiunilor sociale disfuncționale de care ai devenit dependentă.

Mintea înfricoșată se pricepe de minune la formarea de alianțe, însă ele sunt alianțe ale suferinței. Deseori ne dăm seama că, în subconștient, colaborăm cu alții care au și ei aceleași răni ca noi și că ne sprijinim reciproc în justificare și negare. Alianțele pot fi rețele puternice de sprijin și încurajare, însă aflate în posesia minții înfricoșate, sunt orice, numai asta nu.

Poate că întreaga ta familie este supraponderală și privește decizia ta de a te elibera de sub acest tipar familial ca pe un fel de act de trădare. „Cine ești tu să crezi că poți slăbi? Cine ești tu să începi să mănânci diferit? Ne judeci pe noi pentru felul în care mâncăm? Crezi că ești mai bun decât noi?”

O astfel de presiune socială din partea prietenilor sau familiei poate fi fatală prin puterea ei, întărindu-ți orice gând ai avut vreodată că problema ta este fără soluție și că nu va dispărea niciodată. Cum să te eliberezi de tiparele alimentare disfuncționa-



le, dacă este posibil ca făcând acest lucru, să rănești sentimentele altora sau să riști să le pierzi iubirea?

Permisivul este foarte important, așadar, deoarece îți permite, ritualic, să te eliberezi de lanțurile care te țin captivă. Această persoană îți poate spune cu o sinceritate nedisimulată că îți dorește binele în timp ce parcurgi această călătorie conștientă de pierdere în greutate și că este bucuroasă că ai găsit drumul până aici. Persoana aceasta te absolvă de orice sentiment de vinovăție că poate lași pe cineva în urmă dacă faci acest pas. În schimb, te felicită și îți mulțumește că oferi un exemplu de eliberare celor care sunt, la rândul lor, pregătiți să se elibereze.

Cererea adresată deopotrivă Îndrumătorului și Permisivului trebuie făcută cu intenții serioase, deoarece acest pas nu este o chestiune insignifiantă. Vei clarifica faptul că nu li se cere nimic altceva în afară de (1) prezența și participarea la ceremonia ta de inițiere și (2) bunăvoință continuă. Totuși, cererea ar trebui adresată unor oameni despre care știi, în sufletul tău, că ți se vor alătura în acest demers, cu un cadru mental sincer și serios.

Dacă nu te poți gândi acum la niște posibili membri ai echipei tale de inițiere, nu-i nimic. Îngăduie doar dorinței de a-i găsi să rămână vie în inima ta. Va veni și vremea, poate peste un minut, poate peste câteva săptămâni, când îți vei da brusc seama cine ar fi perfect pentru ambele sarcini. Când vei fi pregătită, numele lor vor apărea. Poate că nu te vei grăbi să îi rogi, însă vei îngădui spiritului din tine să călăuzească procesul. Nimic din toate acestea nu trebuie făcut în grabă; mai degrabă înveți să te armonizezi cu un curs mai firesc al lucrurilor.

Nu este o întâmplare că o astfel de armonizare se va aplica apoi unui curs mai firesc al mâncatului. De la cei care ar trebui să fie în echipa ta până la vreo carte care ar putea să apară în viața ta, ca să te ajute să faci pasul următor, și până la mâncarea ce ar putea fi un dar pentru tine mai degrabă decât o sursă de suferință, Universul te sprijină pe calea ta spre sănătate și vindecare.



Acest lucru nu se întâmplă pentru că ești special sau pentru că mâncatul excesiv este cumva diferit de alte tipuri de suferințe. Se întâmplă deoarece Universul însuși este o expresie a iubirii Divine.

Universul este o lucrare desăvârșită a geniului infinit, atot-creator, care întreține viața și regenerează. Iar principiul lui de perfecțiune se află în tot și în toate. Când îți realiniezi mintea cu Spiritul, fiecare celulă a ființei tale se va întoarce la perfecțiunea ei firească; în timp, te va călăuzi spre fiecare răspuns corect, spre fiecare alegere corectă și spre fiecare gustare corectă.

Acum începi un nou capitol în cultivarea celei mai înalte expresii ca ființă umană. Te îmbarci într-o călătorie spre sinele tău superior, o călătorie care deopotrivă te va elibera și te va menține liber.

Să ritualizăm acum schimbarea din tine.

Alături de Îndrumător și de Permisiv, mergi la altarul tău și dă la o parte fructul pe care l-ai așezat acolo în Lecția 6. (Pentru acest exercițiu, vom spune că este un măr.) Așază fructul pe o farfurie în fața ta.

Ceremonia ta implică acum trei lucruri: o declarație din partea ta, o declarație din partea Îndrumătorului tău și o declarație din partea Permisivului tău.

Fiecare persoană este liberă să scrie și să spună ce este în inima sa, dar aici sunt câteva declarații care evocă puterea rituelului de inițiere:

Tu

Prin această ceremonie, declar că sunt pregătită să mă îmbarc într-o nouă călătorie în viața mea. Nu fac acest lucru fără îngrijorare. Îmi recunosc liber frica, însă îmi îmbrățișez totodată credința. Invoc o putere dinlăuntrul meu care poate să facă pentru mine ceea ce eu nu pot, să mă ajute să las în

urmă o compulsiune îngrozitoare și să mă conducă spre un nou stil de viață.

Cum mă gândesc la mâncare... cum mă gândesc la corpul meu... cum mănânc... cum mă port cu corpul meu... aceste subiecte au devenit copleșitoare pentru mine, însă le încredințez lui Dumnezeu. Cer un miracol. Mă rog pentru libertate și le mulțumesc prietenilor mei că sunt alături de mine, că se roagă ca și mine și păstrează viziunea eliberării mele într-o viață nouă, mai bună.

Amin.

Îndrumătorul tău

Dragă [numele tău],

Sunt onorat să stau astăzi aici, ca simbol al tuturor celor care îți doresc o vindecare completă. Ca persoană liberă când vine vorba despre mâncare, mă rog ca libertatea mea să fie împărțită cu tine. Îți urez să ai o relație fericită, sănătoasă cu mâncarea și o relație fericită, sănătoasă cu propriul corp.

Îți vorbesc ca și cum m-aș afla pe celălalt mal al unui râu în fața căruia stai acum, făcându-ți cu mâna și invitându-te să traversezi pe un nou tărâm dinlăuntrul tău.

Îmbrățișez promisiunea Domnului că te vei elibera și mi te imaginez într-o libertate dulce și sfântă. Păstrez această viziune în inima mea; o voi păstra mereu și nu voi șovăi.

Fie ca tu să ai parte de o călătorie binecuvântată și fie ca binecuvântarea mea să-ți rămână alături, ca o lumină deasupra căii tale.

Permisivul tău

Dragă [numele tău],

Felicitări pentru pasul pe care îl faci astăzi. Îți doresc numai bine. Deși nici eu nu m-am imbarcat în (sau nu mi-am încheiat) călătoria de pierdere conștientă în greutate, sunt



sincer fericit că tu o întreprinzi pe a ta. Știi că succesul tău îmi sporește mie șansele și renunț – în numele oricui ar putea simți astfel – la orice gelozie sau alt sentiment negativ proiectat spre tine în timp ce evadezi spre libertate.

În timp ce lași în urmă suferința provocată de mâncatul compulsiv, să știi că eu – la fel ca mulți alții – îți urez numai bine în eforturile tale. În numele tuturor, îți urez iubire și pace în această călătorie. Cel mai important este că mă rog pentru reușita ta. Mă rog pentru recuperarea și eliberarea ta. Mă rog să ai parte de un miracol.

După ce a vorbit și a treia persoană, ia un cuțit – apropo, unul frumos, nu unul de plastic! – și taie mărul pe din trei. Dă-i o bucată Îndrumătorului tău, una Permisivului tău, iar una păstrează-o tu. Fiecare dintre voi trei va mânca o bucată din măr, simbolizând rolul pe care îl joacă într-un demers care va da acum roade.

Reflecție și rugăciune

Reflecția de astăzi este o continuare a ceremoniei tale de inițiere. Acordă-ți două-trei minute de liniște cu Îndrumătorul și Permisivul, precum și cu toți cei pe care i-ai mai rugat să asiste la ceremonie. Îngăduie-le tuturor celor prezenți să-ți ofere vorbele lor încurajatoare.

Încheie ceremonia cu o rugăciune:

Doamne,

Când intru în această nouă etapă

a vieții mele,

Te rog, binecuvântează-mi pașii înainte.

Prin această ceremonie,

Fă ca Spiritul Tău să se pogoare asupra mea

*și să mă elibereze de sinele meu vechi.
Te rog, poartă-mă spre tărâmurii mai dulci
și învață-mă, Doamne, cum să fiu
un om mai liber, un om mai fericit,
un om mai echilibrat,
eliberat de compulsiune sau de frică.
Așa să fie.
Amin*



LECȚIA 12

DEDICĂ-TE ȚIE ÎNSĂȚI

Orice persoană care mănâncă excesiv le-a auzit de milioane de ori: este vorba despre avertismentele privind pierderea în greutate. Trebuie să te ții de dietă, să te dedici pe deplin procesului, să nu renunți oricare-ar fi, să te autodisciplinezi să „o faci pur și simplu” și așa mai departe. Și totuși, aceste avertismente nu fac decât să îți sporească neliniștea; dacă ai putea să îți *fii alături* constant, nu ai mai fi de la bun început una dintre acele persoane care mănâncă excesiv!

În timp ce mâncatul excesiv este văzut de unii ca o prea mare îngăduință de sine, este de fapt o profundă *respingere* a sinelui. Este un moment de trădare și pedeapsă de sine și orice, *mai puțin* dedicare față de propria stare de bine. De ce ai fi în stare să te dedici unei diete când tu încă nu te dedici consecvent nici ție însăși?

Relația ta cu mâncarea este o reflectare a relației tale cu tine însăși, ca orice alt aspect din viața ta. Nu are rost să te gândești că vei putea să rămâi fidelă unei diete până ce nu îți vei aborda lipsa esențială de fidelitate față de tine însăși. Până nu se va vindeca relația ta fundamentală cu sinele tău, relația ta cu mâncarea este condamnată să fie una nevrotică.



Oricât de dedicată ai fi procesului de pierdere în greutate, vor apărea mereu acele momente când ura ta de sine se va înălța ca o forță oceanică din adâncul minții tale subconștiente, cerând să se afirme. De aceea sunt atât de crude dependența și compulsiunea: poți să te dedici unei diete timp de 23 de ore și 45 de minute într-o zi, apoi să-ți năruiești toate eforturile în 15 minute.

Ceea ce nu este iubire de sine poartă înăuntru semințele urii de sine, oricât de mici ar fi acestea; oriunde mintea ta nu este plină de iubire există predilecție spre nebunie. Și este nevoie doar de un strop de nebunie – cam cât îți ia ca să deschizi o pungă de fursecuri – pentru a găsi o cale să îți distrugi cel mai prețuit vis.

Această lecție abordează lipsa esențială a dedicării și compasiunii față de tine însăși, lipsa îngrijirii de sine care te face mereu să te pedepsești și să te trădezi pe tine însăși. Doar când vei învăța să te dedici ție însăși vei înceta să mai adopți un comportament de autosabotaj. Nu este suficient să îți spui ție însăși ce să nu faci; trebuie să deprinzi un nou fel de a *gândi*, înainte de a-ți însuși un nou fel de a *fi*. În lecția precedentă, i-ai rugat pe alții să te susțină; odată cu această lecție, vei învăța să te susții singură.



Cu toții ne dorim să fi avut o copilărie perfectă, cu o mamă și un tată care să ne fi servit drept modele de atitudini parentale ideale și care să ne fi învățat să internalizăm principiile iubirii de sine. Cu toate acestea, pentru mulți dintre noi nu s-a întâmplat așa. Poate că ai crescut fără a avea vreun model de urmat care să îți arate că ești cu adevărat valoroasă, că gândurile îți erau apreciate, că sentimentele tale meritau să li se acorde atenție sau că valoarea ta era profund apreciată. Și indiferent ce model *ai avut* – pozitiv sau negativ – a devenit modelul relației tale cu sinele tău adult. Pur și simplu, așa se formează personalitățile adulte.

Dacă ai fost neglijată în copilărie, ai învățat să te neglijezi singură și ca adult. Dacă ai fost trădată în copilărie, ai învățat să te



trădezi singură ca adult. Dacă nimănui nu i-a păsat de sentimentele tale în copilărie, nu ai știut cum să îți gestionezi sentimentele nici când ai devenit adult. Poate că, la un anumit nivel, părinții tăi nu ți-au fost *alături*; iar acum, când mănânci excesiv, pur și simplu reiterezi tiparul, eșuând în a-ți fi alături ție însăși.

Sau poate că părintele sau părinții tăi te-au iubit foarte mult, dar pur și simplu nu au dispus de uneltele psihologice necesare ca să te ajute să îți clădești o relație sănătoasă din punct de vedere emoțional cu tine însăși. Abia recent, în termeni istorici, societatea a luat în considerare posibilitatea că și copiii au propriile lor gânduri importante. A privi înapoi înspre copilăria ta nu înseamnă să găsești vinovați sau să clădești un caz ca să-ți justifici sentimentele de victimizare. Înseamnă pur și simplu să îți identifice rana, pentru ca leacul iubirii să fie corect aplicat.

O modalitate de a repara o copilărie rănită este să îi îngădui lui Dumnezeu să te crească din nou. În copilărie, nu ai avut de ales decât să depinzi de iubirea părinților tăi... și dacă a fost anormală sau absentă, ai suferit în consecință. Însă acum nu mai ești copil și îți poți reface copilăria amintindu-ți al Cui copil ești cu adevărat.

Văzând că ești un copil al Domnului – prin recunoașterea iubirii constante și a milei pe care El o răspândește spre tine în fiecare moment al zilei – vei începe să-ți realiniezi atitudinea față de tine cu atitudinea Lui față de tine. Nu va mai fi nevoie să iei ca exemplu felul în care cineva te-a neglijat; va fi nevoie doar să iei ca exemplu felul în care Dumnezeu te iubește.

Pe măsură ce restabilești conexiunea Divină, distrusă din pricina oricărei răni din copilărie, mintea ta începe să se îndepărteze de gândurile care te șubrezesc și, în schimb, nutrește gânduri care te întăresc. Vei învăța să îți *fii alături*, iar în clipa în care ești alături de tine, pur și simplu nu mai vrei să ai un comportament autodistructiv. Nu va fi atât de dificil să te dedici alimentației corecte, odată ce te-ai rededicat ție însăși. Va veni de la sine. Poftele

care reflectă o atitudine lipsită de iubire față de tine se vor desprinde pur și simplu, așa cum cad frunzele toamna, când se duce vremea lor.

Aceasta este o *rededicare*, deoarece te-ai născut cu această conexiune față de sinele tău autentic intactă; în timp ce această conexiune s-a distrus, poate, în cadrul experienței tale, ea nu a fost niciodată distrusă în mintea Domnului. La Alcoolicii Anonimi, se face referire la „contactul conștient”. Contactul tău cu Divinitatea este încă acolo; pur și simplu nu mai este conștient. Și dacă îl vei conștientiza pe deplin, te vei reconecta la el din punct de vedere experiențial. Ca un ștecăr care a căzut pe podea, mintea ta trebuie să se reconecteze la priza care îi asigură adevăratul simț al sinelui.

Ancorată în natura ei Divină, orice ființă umană este înclinată natural spre conexiune, creativitate și bucurie. Acesta este cursul natural al experienței umane, așa cum un boboc se dezvoltă în mod natural într-un trandafir în floare. Diferența dintre tine și trandafir este că, om fiind, ai posibilitatea să *alegi* dacă îți vei permite sau nu să înflorești. Dacă bobocul de trandafir ar putea să îi nege trandafirului în floare dreptul de a apărea, atunci ce s-ar întâmpla cu energia care l-ar fi făcut să înflorească? Este *de-creată*? Dispare? Nu, deoarece energia nu poate fi de-creată.

Când un curs natural de energie este negat, se transformă într-un fel de curs invers sau implozie de identitate. Ești tentată atunci să îți direcționezi greșit pasiunea creativă.

Dacă îți negi ție însăși propria pasiune, propria cale, propriul dor, propria dramă, propria forță vitală, propriul adevăr – atunci ai putea fi tentată să trăiești indirect, prin prisma celor care și le îngăduie pe ale lor. Energia ta creatoare trebuie să se ducă *unde-va*, chiar dacă este proiectată asupra altora. Ești tentată să duci o viață de fantezie dacă îți negi o viață de adevăr.

Nu e cale lungă de la o cutie întreagă de bomboane la cufundarea în lectura celui mai recent ziar de scandal, de la a-ți nega



propria dramă la a absorbi dramele altora. Dar nu este ca și cum alții ar fi fost programați să aibă vieți incitante și tu nu. Indiferent de motiv, unii oameni pur și simplu nu au rămas blocați în copilărie așa cum ți s-a întâmplat ție. Ei își pot îngădui cu mai multă ușurință să experimenteze drama firească și creatoare a propriei vieți.

Gândește-te la persoana a cărei viață o privești și gândește-te în secret *Of, mi-aș dori să am și eu așa o viață*. Acum imaginează-ți că ești la grădiniță cu acea persoană. Folosește-ți ochiul lăuntric ca să te confrunți aici cu adevărul și vei vedea că, la vârsta de cinci ani, nu era cu nimic diferită de tine. Ai venit pe lume cu aceeași energie creatoare și cu aceeași programare Divină ca toți ceilalți. Și încă o ai; este doar inversată, luând antiexpresie sub forma kilogramelor în plus.

Însă toate acestea pot fi acum corectate. O supapă care a fost închisă poate fi acum redeschisă. Un obicei – căci numai despre asta este vorba: un obicei mental rău – poate fi dezvățat și înlocuit cu înclinația ta naturală, spirituală de a intra în lume și de a crea ceea ce este bun, adevărat și frumos.

Ar trebui să te dedici ție însăși, deoarece Dumnezeu se dedică ție. Cum altfel dacă nu prin gândurile care apar firesc în tine poate apărea El în sufletul tău? Ascultându-te pe tine însăși, te racordezi la vibrațiile Spiritului, care reprezintă comunicarea naturală dintre Creator și creație.

Dumnezeu nu are un plan pentru Miss America, dar nici pentru tine. Dumnezeu nu are un plan pentru vreun star de cinema, dar nici pentru tine. Există un plan Divin prin care viața fiecărei persoane este programată pentru cel mai înalt grad de creativitate, bunătate și adevăr. Există trandafiri, margarete și bujori, flori foarte diferite, dar toate foarte frumoase. Natura vede în oricare dintre noi o expresie a ei înseși, iar să accepți această expresie, să onorezi cursul natural al propriilor gânduri și sentimente nu este doar un dar pe care ți-l oferi ție însăși – este darul pe care îl oferi acestei lumi.



Încearcă să îi ierți pe cei care, în ignoranța lor, au căutat să îți blocheze adevărul, chiar dacă s-a întâmplat cu cinci minute sau cu 40 de ani în urmă. Și încearcă să te ierți pentru toți anii în care nu ai reușit să te ascuți.

Dacă te agăți prea mult de ceva pe lumea aceasta – iar în cazul tău, este vorba despre mâncare –, negi ceea ce încearcă să apară din adâncul tău. Eșuând să experimentezi ce *ar trebui* să se întâmple – comuniunea ta interioară cu sinele – ești aruncată într-un gol îngrozitor, primordial, și te simți incompletă din pricina a ceea ce pare a fi absența Creatorului tău. Nu îți propui, de fapt, să te agăți de mâncare. Tu îți propui să te agăți de Dumnezeu. Și există o singură cale de a face acest lucru. Pe El nu Îl poți găsi decât acolo unde trăiește. Iar El trăiește în tine.



Pentru această lecție, vei folosi paginile de jurnal ca să începi un proces prin care vei învăța să te sprijini... să te împrietenești cu tine... să te dedici ție. Vei începe să înveți să porți un dialog cu tine însăși, cerând și primind adevărul despre ce gândești și cum te simți.

De câte ori vei scrie în jurnal, vei avea o conversație cu tine însăși, ce a fost mult timp amânată:

1. Tu către sinele tău: *Care sunt gândurile tale?*

Această întrebare arată că te interesează care sunt propriile tale gânduri. Le prețuiești.

Dacă în copilărie nimeni nu părea să se intereseze de ce gândea, atunci ți-ai format obiceiul de a nu te mai asculta nici tu mai mult decât te ascultau cei din jurul tău. Poate că ai fost tachinată pentru credințele tale de unul dintre părinți sau frați, ceea ce te-a învățat să-ți desconsideri propriile gânduri. Dacă te-ai fi găsit în vreuna dintre aceste situații, ți-ar fi întrerupt în cel mai



fundamental mod cu putință conexiunea cu sinele. Dacă nu te asculți pe tine însăși, nu te poți nici respecta. Dacă nu te asculți pe tine însăși, nu poți auzi vocea lui Dumnezeu înlăuntrul tău. Dacă nu te asculți pe tine însăși, îți programezi corpul să nu se mai asculte *pe el însuși*. Și de aici încolo se dezlănțuie iadul.

Dimineața și seara, scrie în paginile jurnalului tău gândurile de peste zi. Scrisul va deveni un depozit conștient pentru gândurile pe care înainte le-ai fi desconsiderat. Vorbești, iar cineva te ascultă.

Indiferent ce gânduri îți mai amintești – indiferent dacă le consideri semnificative sau de rutină – așterne-le pe hârtie și îngăduie-ți să le vezi, să le reconsideri și să le atești. Ele nu sunt bune sau rele; ele *sunt*, pur și simplu. Important este că sunt ale tale. Evident că orice gând pozitiv trebuie auzit de tine. Iar orice gând negativ trebuie și el auzit de tine, poate să înveți ceva din el și apoi să-l încredești spre vindecare. Contează atât gândurile, cât și sentimentele, și vom discuta mai amănunțit despre sentimente în lecția următoare.

Ceea ce contează acum e să îți dai seama că este bine, nu rău, să te asculți pe tine însăși. În momentul în care mănânci excesiv, nu este vorba doar despre prezența unei dinamici neadecvate; este vorba despre absența unei dinamici sănătoase. Învățând să reclădești dinamica unei percepții de sine sănătoase, nebunia compulsiunii tale este zădărnicită.

2. Tu către sinele tău: *Te iert pentru greșelile tale.*

După spusele renumitului înțelept evreu Hillel cel Bătrân: „Dacă eu nu sunt pentru mine, atunci cine va fi pentru mine? Și dacă eu sunt numai pentru mine, atunci ce sunt?”

Această lecție vizează prima dintre întrebările de mai sus – nevoia de a-ți arăta compasiunea față de tine însăși ca o condiție necesară pentru atragerea compasiunii din partea altora. Dacă



ești furioasă pe tine, atunci corpul tău va înregistra această negativitate. Corpul tău, nu uita, este o reflectare a gândurilor tale. Atâta timp cât îți refuzi iubirea, corpul tău va părea că îți refuză și el iubirea.

Dacă nu ai primit prea multă milă în copilărie – dacă greșelile îți erau întâmpinate cu neîngăduință sau dacă ți se spunea în mod repetat că nu meritai sau că nu erai bună – atunci mâncatul excesiv este o repunere în scenă a mesajului „Ești rea! Ești rea!”. Furculița sau lingura cu care mănânci excesiv nu este un mijloc prin care îți oferi un dar, ci mai degrabă un bici cu care te autoflagelizezi. Și odată ce îți dai seama ce ai făcut, odată ce vezi că ai derapat din nou, ești aruncată într-un nou ciclu al furiei – ești furioasă pe tine că mănânci excesiv!

Dimineața și seara, scrie în paginile jurnalului tău orice simți că ai făcut greșit, dar apoi uită de asta. Cercetează deopotrivă sentimentele de remușcare și iertare de sine. Simte suferința de a ști că ai făcut o greșeală, dar și ușurarea extraordinară care îți cuprinde spiritul odată ce te-ai căit pentru greșeală și ai încredințat-o unui Dumnezeu atotîntâlnitor.

Când mănânci excesiv, demonstrezi o lipsă de îndurare față de tine însăși. Revendicându-ți compasiunea care este naturală sinelui tău autentic, vei învăța să mănânci moderat ca expresie a iubirii de sine. Dacă sau când ai un derapaj – momentele acelea în care, în ciuda eforturilor tale, nu poți rezista pornirii de a mânca la modul autodistructiv – vei începe să spui „Ups!”, cu o acceptare blândă, în locul unui geamăt de disperare. Iar acest lucru va scădea șansele să se întâmple din nou, deoarece atunci vei fi încetat să-ți alimentezi ura de sine cu și mai multă ură de sine.

3. Tu către sine: *Cred că visurile tale sunt importante.*

O persoană sănătoasă visează în mod constant la ceva mai bun... începând cu filmul la care ar fi distractiv să se uite diseară până la persoana pe care i-ar plăcea s-o sune mai târziu și până



la locul unde i-ar face plăcere să meargă în weekend. Dar dacă nu te asculți pe tine însăși, atunci cum *știi* care este locul potrivit unde ar trebui să mergi sau ce ar trebui faci? Și dacă nu știi ce-ar trebui să faci, atunci ești predispusă la un pas greșit. Iar asta include și ceea ce mănânci sau nu mănânci.

Cineva, undeva, nu ți-a ascultat inima și, drept consecință, ai încetat și tu să ți-o mai asculți. Poate că nu în toate aspectele vieții tale; în multe dintre acestea poți fi foarte funcțional, poate chiar te bucuri de un succes suprem. Însă mintea ta subconștientă a ales o unealtă disponibilă prin care să își exprime adevărul mai profund al unei uri de sine ascunse.

Vocea adultului care desconsideră sau bagatelizează a rămas, deoarece nu a fost încă poftită afară. Drept consecință, ai urmat în subconștient ordinele unei fantome. Încă te pedepsești; încă te renegi; încă te desconsideri. Și tot așa. Ideea că poți combate o astfel de forță ținând pur și simplu o dietă este aproape absurdă.

Dimineața și seara, dialoghează cu tine însăși în paginile jurnalului tău despre visurile tale adevărate. De la a călători la Paris până la a arăta bine, de la a scrie o carte până la a avea propria afacere, de la a-ți găsi un partener de viață până la a avea copii, după ce tânjești, de fapt? Ce îți dorești să devină realitate în cazul tău? Care este dorința inimii tale... pentru că dacă *tu* nu îi acorzi respectul cuvenit, atunci cine altcineva s-o facă?

Nu contează că mami sau tati, frații sau profesorii tăi sau oricine altcineva nu ți-a prețuit visurile. Dumnezeu le-a prețuit și încă le prețuiește. Este vremea să începi să gândești ca Dumnezeu ori de câte ori te gândești la ceva... inclusiv la tine.

Procesul de consemnare în jurnalul personal este o unealtă importantă, și nu doar pentru pierderea în greutate. Este un instrument prin care să-ți cultivi *sinele* superior, aplicabil nu doar în cazul greutății, ci și în orice alt aspect al vieții tale. A ține un jurnal este o cale de a te asculta pe tine, clarificând față de tine însăși ceea ce gândești sau simți cu adevărat. Cu cât îți oferi mai



mult spațiu pentru a-ți exprima adevăratele gânduri și sentimente, cu atât înțelepciunea ta va ieși mai mult la iveală. Ascultându-te pe tine, *înveți* de la tine. Ascultându-ți cu atenție vocea inimii, restabilești legătura cu sinele tău autentic, ce a fost negat atât de mult timp.

Începe să te asculți pe tine acum și vei descoperi că ceea ce auzi este muzica sufletului tău. Sunetul ei te va însoți pe când te vei îndrepta spre viața și spre corpul pe care natura ți le-a hărăzit. În ochii lui Dumnezeu, ești mai frumos decât îți dai tu seama și ești mai prețuit decât crezi.

Reflecție și rugăciune

Reflecția care însoțește această lecție este un flux al conștiinței, ce trebuie aplicat fiecărui moment al vieții tale. În loc să te întrebi „Ce părere ai?” și să-ți dai răspunsul doar de două ori pe zi în timpul unei sesiuni de consemnare în jurnal, începe să dialoghezi firesc cu tine însăși pe parcursul întregii zile.

Amintește-ți în orice moment cât de important este pentru tine să fii în legătură cu propriile gânduri și sentimente. Doar din acest punct vei putea acorda un respect suficient de profund gândurilor și sentimentelor altora. Dacă te renegi pe tine, îi vei renega întotdeauna și pe ceilalți. Dar dacă te vei conecta la propriul adevăr, vei începe să te conectezi mai profund la adevărul din ceilalți. Prin această conexiune, te vei elibera de o falsă conexiune cu mâncarea. În acel punct, mâncarea va deveni atât de importantă pe cât trebuie să fie – nici mai mult, nici mai puțin.

Doamne,

Te rog, arată-mi cum să mă respect pe mine însămi.

Te rog, învață-mă cum să mă ascult pe mine însămi.

Te rog, programează-mi mintea să se cunoască pe sine,

ca să pot fi în sfârșit liberă.

Învăță-mă să apreciez

Spiritul Tău care trăiește în mine.

Arată-mi cum să fiu bună cu mine însămi,

ca să cunosc pe deplin

bunătatea vieții.

Amin



LECȚIA 13

TRĂIEȘTE-ȚI SENTIMENTELE

Am stabilit deja că forța subconștientă a compulsiunii alimentare este formată din sentimente neprocesate. Când mănânci excesiv, cauți să-ți stăpânești emoțiile care se învâlburează înăuntrul tău – pentru a le depozita undeva, pentru a le pune capac sau pentru a intra într-o stare de apatie, ca să nu mai trebuiască să le simți deloc.

Nu uita că ceea ce face ca emoțiile tale să fie diferite nu reprezintă *ceea ce* simți. Ceea ce face ca emoțiile tale să fie diferite este modul în care le procesezi... și uneori faptul că *nu le poți* procesa. Pentru tine, ca dependentă de mâncare, sentimentele care pot și ar trebui să fie procesate în minte sunt adesea proiectate asupra corpului, unde nu pot fi procesate și rămân astfel depozitate în carnea ta.

Singura modalitate de a scăpa de povara sentimentelor neprocesate este să îți îngădui să le simți cu adevărat. Din nou, tiparele din copilărie sunt problema. Iubirea și înțelegerea acordate de cineva – iar pentru un copil, acel cineva este părintele – asigură



un recipient pentru sentimentele noastre. Mai târziu în viață, dacă un astfel de recipient nu a existat în copilărie, unii tind să-l caute prin intermediul mâncatului excesiv. Dar mâncarea nu poate oferi acest recipient.

Iubirea părintească este menită să fie un model pentru iubirea Divină. Când iubirea părintească ne creează sentimentul de siguranță, putem face mai ușor trecerea, ca adulți, la sentimentul că suntem în siguranță în brațele Divinității. Dacă nu ai simțit că îți poți îndrepta sentimentele, în siguranță, spre figura părintească, este puțin probabil ca acum să simți că îți poți oferi toate sentimentele Divinității.

Sentimentele care nu sunt recunoscute nu pot fi trăite pe deplin. Cum poți să trăiești ceva pe deplin dacă nu reușești să-i dai nume? *Mă simt tristă, mă simt rușinată, mă simt copleșită, mă simt umilită, mă simt furioasă, mă simt speriată, mă simt respinsă, mă simt marginalizată, mă simt trădată, mă simt nedreptățită, mă simt jignită, mă simt deznădăjduită, mă simt neliniștită, mă simt frustrată, mă simt vinovată, mă simt singură...* se traduc prea des prin: *Mă simt înfometată.*

Normal că ți-e foame, dar nu de mâncare. Dacă ai evitat chiar și o recunoaștere conștientă a suferinței tale, ai vizat direct o cale de alinare a ei. Aștepti de la o sursă exterioară să-ți furnizeze o experiență pe care o poți găsi doar înlăuntrul tău. Nu poți scăpa de suferință fără să admiți în sinea ta că ea se află acolo.

Emoțiile trebuie *simțite*, așa cum mâncarea trebuie mestecată; emoțiile trebuie digerate de psihicul tău, așa cum mâncarea este digerată de stomacul tău. Persoana care mănâncă compulsiv se îndoapă adesea cu mâncare ca modalitate de a evita să-și trăiască sentimentele, dar apoi se comportă cu mâncarea așa cum s-a comportat și cu emoția – mișcându-se prea rapid, nereușind să mestece și să digere cum trebuie.

Odată trăite, sentimentele pot fi recunoscute, privite, se pot desprinde învățături din ele și apoi pot fi încredințate Minții Di-



vine. Însă în loc să îți recunoști și să *îți trăiești* sentimentele, ai învățat să le desconsideri înainte ca ele să se formeze măcar pe deplin. Suprimi ceea ce ți-e prea frică să simți, având puțină încredere sau deloc în înțelepciunea emoțiilor tale. Nu știi dacă emoțiile tale *au* vreo înțelepciune – cum ai putea să știi, când nimeni nu ți le-a respectat în copilărie? Însă ele au o înțelepciune; fac parte din genialitatea psihicului uman.

Emoțiile, chiar și cele dureroase, sunt aici ca să îți spună ceva. Ele sunt mesaje pe care trebuie să le iei în considerare. Cum poți să iei în considerare ceva ce nici nu știi măcar că se află acolo? Emoțiile trebuie recunoscute și *trăite*; altfel nu poți învăța din ele, nu te poți dezvolta pe baza lor și nu le poți procesa.

Poate că viața te-a învățat că emoțiile sunt periculoase. Poate că în copilărie ți se spuneau lucruri de genul: „Nu mai plânge sau îți dau eu motiv de plâns!” – un mesaj tiranic din punct de vedere emoțional, care cu siguranță te-ar fi învățat să îți suprimi sentimentele cu orice preț. Poate că emoțiile tale au fost ignorate, bagatelizate sau chiar luate în derâdere de niște părinți care aveau alte lucruri și alți copii la care să se gândească. Ceea ce contează este că, dintr-un motiv sau altul, ai învățat de la o vârstă fragedă nici să nu îți respecti, și nici măcar să nu îți trăiești cu adevărat propriile sentimente.

Într-o lecție anterioară, am cercetat efectele traumei. Dacă ai trecut printr-o traumă gravă, chiar violentă, ai învățat să intri automat într-o stare de apatie ca să nu mai simți și următoarea lovitură. Era un mecanism extraordinar de apărare a minții tale subconștiente acela de a îngheța atât de repede, încât, atunci când venea lovitura, erai deja într-o stare de apatie.

Totuși, problema este că un astfel de mecanism de apărare era proiectat doar pentru situații de urgență; era construit să te salveze de la pericolul iminent, nu să te ghideze prin viață. Nu era menit să îți schimbe fundamental sistemul de reacții emoționale, și totuși așa s-a întâmplat.



La o vârstă foarte fragedă, ai fost expus la ceea ce psihicul tău percepea a fi un pericol, iar acum mintea ta subconștientă nu mai face distincția între o amenințare periculoasă și un stres tolerabil. Nu știe ce să lase înăuntru și de ce să se protejeze, așa că se protejează de *tot*, ca să fie sigură.

Esențial pentru vindecarea holistică a problemei tale legate de greutate este să îți dezvolți un nou set de aptitudini cu care să înfrunți emoțiile neplăcute. O emoție ascunsă sub preș nu este o emoție care dispare; este doar o emoție așezată altundeva decât unde ar trebui să fie. Devine energie inertă, în loc să devină dinamică, fiind depozitată în tine, în loc să fie eliberată.

După cum am menționat anterior, energia nu poate fi de-creată. Iar emoțiile sunt forme puternice de energie. Dacă ești prea speriată ca să trăiești un sentiment, energia lui tot trebuie să se ducă undeva. De fapt, o emoție nu este periculoasă *până* nu este renegată, deoarece atunci este de obicei proiectată asupra altora și/ sau comprimată în propria carne. Acest lucru nu face decât să provoace alte sentimente – rușine, umilință, jenă și eșec – rezultând într-o barieră nesfârșită de raționamente încurcate, care îți spun de ce ar fi mai bine să renunți pur și simplu și să mănânci mai mult.

Dacă te aperi ca să nu fii copleșită de emoții, de fapt nu faci decât să creezi emoții copleșitoare. Începi prin a încerca să ții emoțiile la distanță, să le mănânci, să le cufunzi în apatie, în loc să le simți – iar făcând asta, creezi o situație care îți stârnește un flux neconținut de emoții dureroase. Dacă încerci să scapi de sentimentele tale, creezi mult mai multe, iar acestea se vor întoarce cu forțe depline de îndată ce îți dai seama de ce ai făcut. Singurele sentimente de care chiar ar trebui să te temi sunt cele pe care le ignori.

În mitologia greacă, Poseidon este zeul mării. Dacă el le poruncește valurilor să se domolească, atunci valurile se domolesc. În Noul Testament, Iisus a mers pe apă și a oprit furtuna. Ambele



sunt descrieri metafizice ale efectelor Minții Divine asupra furtunilor sinelui lăuntric. Spiritul este stăpân, nu sclav, al mării lăuntrice. Astfel, sarcina ta este să încredințezi sentimentele tale lui Dumnezeu, ca să poți fi înălțat deasupra furtunilor minții tale subconștiente. Furtunile se dezlănțuie dintr-un singur motiv: si-nele tău lăuntric nu se lasă ignorat.

Gândul că tu singură poți controla forța copleșitoare a sentimentelor neprocesate este ca și cum o fetiță sau un băiețel ar sta pe plajă și s-ar gândi că poate face valurile să se oprească. Poate strângi din dinți și treci de dimineață; poate te ții bine și treci și de prânz; poate chiar reușești cumva să te abții până la ora 22. Dar la un moment dat, valul deja furios care cere să fie hrănit – „Cum *îndrăznești* să mă refuzi? Cum *îndrăznești* să refuzi?!” – te va prinde de glezne și te va târî în bucătărie sau oriunde îți ții proviziile. Iar pofta va ieși, din nou, învingătoare.

Pofta ta nestăvilită de mâncare este o criză de nervi emoțională, deoarece o parte din tine care nu se simte ascultată cere să fie ascultată și *va fi* ascultată. Ai două opțiuni: poți să trăiești emoția sau poți asculta porunca necruțătoare de a face ceva pentru a alina temporar suferința de a nu o trăi. Evident că ar fi o alegere mai funcțională să trăiești emoția.

Dacă nu ai un model pentru a-ți respecta sentimentele, a le procesa, a le atesta, a le încredința și a le urmări cum se transformă miraculos, atunci ele pot apărea în viața ta ca o energie înfricoșătoare, care te stăpânește, în loc să o stăpânești tu pe ea. Este vremea să pui capăt sclaviei tale emoționale, clădindu-ți stăpânirea spirituală.

Stăpânirea spirituală nu apare din voință proprie, ci din încredințarea voinței proprii. Odată ce ai trăit un sentiment și l-ai încredințat, nu rămâi pur și simplu cu el, ca și cum te-ai legăna pe o stâncă emoțională, pe punctul de a cădea într-un abis din care să nu mai poți ieși. Când oferi Minții Divine o emoție dureroasă, o oferi unei puteri care o poate lua de la tine prin schimbarea gândurilor care au provocat-o.



Orice încredințezi spre transformare Divină va fi transformat și orice lucru de care te vei agăța nu va fi transformat. Să-ți încredințezi sentimentele presupune, într-adevăr, să le trăiești mai întâi, însă apoi presupune să renunți la ele.

Este, de fapt, o ironie să te temi să-ți trăiești sentimentele; ca persoană care mănâncă excesiv, ceea ce tu singură ți-ai creat și a trebuit să înduri sunt unele dintre cele mai dureroase emoții existente. Sentimentele îngrozitoare ale eșecului, tipice persoanei care mănca excesiv, cronic, îți sporesc oricum toleranța la durere, mai mult decât crezi. Durerea pe care încerci să o eviți este nimica toată în comparație cu durerea pe care ai trăit-o deja.

Psihologul elvețian Carl Jung spunea: „Nevroza este întotdeauna un substitut pentru o suferință legitimă.” Orice tendință patologică – inclusiv mâncatul excesiv – reprezintă energiile încurcate ale durerii neprocesate. Patologia nu se încheie suprimând durerea, ci simțind suferința legitimă pe care caută să o exprime.

Vindecarea spirituală este un proces. Mai întâi trăiești sentimentul; apoi trăiești durerea ce ar putea să reiasă legitim din aceasta; apoi te rogi să înveți orice lecție îți dă durerea; apoi cauți să ierți; și, în cele din urmă, grația divină se va revărsa asupra-ți. Treci de această experiență fără a mai suferi și după ce ai progresat ca ființă umană. Când ești mai bine armonizată cu progresul spiritual, nu mai trebuie să progresezi atât de mult la nivel fizic. Energia este eliberată și lăsată să iasă și nu mai împinge în carnea ta.

Te temi de sentimente așa cum te temi de mâncare: te temi că dacă începi, s-ar putea să nu mai termini. Însă adevărul este că sentimentele scapă de sub control doar când *nu* sunt încredințate judecății Divine. Dacă sunt oferite Minții Divine, sunt înălțate la ordinea Divină cea dreaptă – unde vor fi simțite și apoi risipite cum se cuvine. La fel se va întâmpla și cu pofta de mâncare, deoarece ea este doar o reflectare a tumultului sau a liniștii tale.



Faptul că un sentiment este dureros nu constituie neapărat un motiv să-l eviți. Poate că ai făcut ceva să te autosabotezi într-o relație; dacă nu simți remușcări, cum îți vei recunoaște tiparul autodistructiv? Poate că te-a părăsit soțul; tristețea ta este lesne de înțeles având în vedere că ai fost căsătorită timp de 30 de ani. Poate că ai un copil grav bolnav; suferința și frica ta sunt pur și simplu semne că ești umană.

Aceste sentimente, când sunt corect gestionate, devin stații pe traseul spre grația Divină. Da, vei ieși ca o persoană care a progresat și care nu se mai autosabotează, însă *mai întâi a trebuit să trăiești durerea*. Da, vei ieși din divorțul tău puternică și liberă să iubești din nou, însă *mai întâi a trebuit să trăiești durerea*. Da, vei deveni părintele războinic care își asumă vindecarea copilului său, însă *mai întâi a trebuit să trăiești durerea*.

Suferința ta nu te face un om slab; doar dacă eviți suferința ești un om slab. Iar această evitare – evitarea suferinței legitime – este din păcate întărită de atitudinile culturale ale unei societăți obsedate de fericirea ieftină și superficială.

În urmă cu câțiva ani, unul dintre prietenii adolescenți ai fiicei mele – un băiat de aur, extrem de frumos, de talentat, de inteligent și de blând – a murit împușcându-se cu arma de vânătoare a tatălui său. Au fost atât de multe aspecte oribile ale situației (inclusiv faptul că s-a adăugat și el la statisticile privind legătura dintre consumul de antidepresive în rândul adolescenților și suicid). Ca mamă, am simțit, la fel ca toți părinții din cercul de prieteni ai fiicei mele, o îngrijorare profundă față de suferința copilului meu.

Îmi aduc aminte că-i spuneam scumpei mele fiice, distruse, în timp ce lacrimile îi șiroiau pe obraji, că sunt momente în viață când cel mai rău lucru care se poate întâmpla se întâmplă. I-am spus că moartea lui Robbie era o catastrofă în adevăratul sens al cuvântului și că nimic din ce aș fi putut eu spune nu ar fi schimbat situația. I-am spus că Robbie avea să trăiască pentru totdeau-



na în brațele lui Dumnezeu, dar asta nu avea cum să facă mai puțin îngrozitoare această tragedie umană. Că fiecare lacrimă pe care îi venea s-o verse era o lacrimă pe care trebuia s-o verse și că urma să știe când a plâns destul atunci când nu va mai avea lacrimi de vărsat.

Îmi aduc aminte de privirea de ușurare de pe chipul fiicei mele când i-am spus asta; avea mare nevoie să i se acorde permisiunea de a-și trăi sentimentele, și nu de a și le suprima. Într-adevăr, am plâns odată cu ea. Ultimul lucru pe care aș fi vrut să-l fac era să-i delegitimez sau să-i evit suferința.

Îmi aduc aminte că le-am spus cu ani în urmă persoanelor dintr-un grup de sprijin pentru alinarea suferinței după pierderea cuiva drag: „Nu uitați că este un grup de sprijin pentru *alinarea* suferinței, nu pentru *negarea* suferinței.” Suferința este o cale prin care ecosistemul nostru emoțional, plin de aceeași genialitate ca orice alt aspect al naturii, procesează o realitate emoțională care ar fi altfel mult prea șocantă.

Faptul că ești tristă nu înseamnă neapărat că ceva este în ne-regulă. Înseamnă doar că ești tristă. Înseamnă doar că ești umană. Indiferent ce sentiment ai avea, îl ai pur și simplu.

Nu are rost să alergi după mâncare – sau după orice altceva – ca să scapi de sentimentele tale. Sentimentele tale nu îți sunt vrăjmașe, ci prietene. Întotdeauna au ceva să te învețe – chiar și cele mai greu de îndurat. Tristețea gestionată cu grație se va transforma în pace, însă numai dacă îți îngădui să o simți mai întâi. Acesta este mesajul esențial al oricărui mare sistem religios și spiritual din lume: acela că povestea nu se termină până nu ajunge la partea fericită.

Fiica mea avea să ajungă în punctul de acceptare pașnică a morții lui Robbie și chiar la o revelație spirituală în ideea că, într-o zi, avea să-l revadă. Însă nimic din toate acestea nu ar fi putut să se întâmple în mod real și autentic dacă nu și-ar fi îngăduit să simtă suferința incredibilă a morții sale premature.



Un alt sentiment pe care persoana care mănâncă excesiv încearcă să-l evite este pur și simplu stresul vieții în lumea modernă. De la a te ocupa de treburile gospodărești până la a te ocupa de propria ta companie, stresul existenței noastre moderne îi face pe oameni să alerge spre orice formă de anestezie disponibilă. *Mănânc pentru că mă simt copleșită.* Sentimentul de copleșire este o consecință firească a eșecului de a recunoaște o mână Divină care ține toate lucrurile la un loc.

Dacă simți că trebuie să ții totul sub control de una singură – dacă nu simți că poți cere ajutorul Domnului în chestiuni de detaliu –, atunci nu este de mirare că te simți absolut copleșită. Nu poți chiar să ții stelele pe cer, dar cu siguranță că *cineva* o face. Așa că n-ar putea acest *cineva* să țină și să armonizeze circumstanțele vieții tale?

De fapt, întregul Univers este ținut în siguranță de mâini Divine. Planetele se rotesc în jurul Soarelui, stelele stau pe cer, celulele se divid, iar embrionii se transformă în bebeluși. Embrionii nu exclamă: „Nu știu cum voi face asta! Nu știu cum se divid celulele!” Embrionul nu *trebuie* să știe. O ordine mai presus de embrion îl face pe acesta să avanseze ca parte a proiectului naturii.

Orice problemă așezată în mâinile Divine se înalță la ordinea Divină cea dreaptă. Dacă nu te simți copleșită când privești stelele pe cerul luminat, atunci n-ar trebui să te simți copleșită nici de propriile circumstanțe. Ele sunt așezate laolaltă, ținute laolaltă și îndreptate, la nevoie, de către aceeași forță plină de iubire.

Însă *dacă* nu simți cât ești de copleșită – dacă nu poți spune „Of, acum mă simt copleșită... mă simt de parcă totul s-ar putea duce de răpă dacă aș închide ochii fie și pentru o clipă” –, atunci nu ești pregătită să te încredințezi. Roagă-te pentru următorul miracol:

Doamne,

Scapă-mă, Te rog, de această problemă.

O așez în mâinile Tale.

Te rog, îngrijește-Te de toate amănuntele,

vindecă-mi mintea de greșeală,

și dezvăluie-mi ce-ai vrea să fac.

Amin

Nu trebuie să porți greutatea lumii nici în spirit, *nici* în trup. Te poți „debarasa”, deoarece spiritul este cu tine. Lasă-i poverile tale, iar tu călătorește fără bagaje prin lume.

Orice emoție, orice situație, orice relație și orice problemă pot fi încredințate în siguranță Minții Divine spre înălțare. Scopul acestei lecții este să efectuezi o schimbare la nivel mental de la obiceiul ei de a-ți suprima emoțiile – indiferent care ar fi ele – către alinarea și pacea încredințării lor lui Dumnezeu.

Reflecție și rugăciune

Pentru această lecție ai nevoie de o Cutie a Domnului.

Poate fi o cutie realizată de tine, una cumpărată sau o cutie pe care ai folosit-o și înainte în alt scop. Dar ca și alte obiecte folosite în acest curs, trebuie să fie o cutie frumoasă. Ea va fi pusă pe altar și oferită Domnului. Este un recipient în care se va produce un proces miraculos.

Acum ia o foaie și scrie următoarele enunțuri:

Dă-Mi durerea ta, iar eu ți-o voi lua.

DUMNEZEU

Așază toate acestea în mâinile Mele.

DUMNEZEU

Caută să ierți și vei avea pace.

DUMNEZEU

*Tu ești creația Mea perfectă. Nimic din ce ai făcut sau
ai gândit vreodată și nimic din ceea ce altcineva
a făcut sau a gândit nu schimbă acest fapt.*

DUMNEZEU

Dă-Mi greșelile tale, iar eu le voi îndrepta pentru tine.

DUMNEZEU

*Ești nespus de iubită. Nimic din ceea ce faci nu poate
să-Mi schimbe iubirea față de tine.*

DUMNEZEU

Adaugă la aceste enunțuri orice citate din Biblie sau citate inspiraționale care ți-au plăcut, inclusiv idei proprii, și pune-le în Cutia Domnului.

Sarcina ta este să îți revizuiești în permanență emoțiile, să le recunoști, să le trăiești, să le așterni pe hârtie și să le oferi Minții Divine. Folosește-te de paginile jurnalului tău ca să descrii în detaliu și să cercetezi o emoție, iar apoi scrie, pur și simplu: „Doamne, Îți încredințez Ție acest sentiment.” Apoi mergi la altarul tău și, pentru fiecare emoție pe care o încredințezi, deschide Cutia Domnului și, cu ochii închiși, alege un enunț. Acesta îți va spune ceea ce ai nevoie să auzi.

Acum ești pregătită de meditație. Ți-ai încredințat sentimentele, iar mintea ta se va umple acum de înțelepciune. Asta îți va aduce liniștea.

Dacă îți vei respecta sentimentele cu regularitate, îți vei clădi puterea atitudinală care să te susțină când se stârnește o furtună emoțională în largul mării tale subconștiente. Înainte să te duci

la bucătărie, vei da un nume emoției tale, chiar dacă trebuie să o strigi. Înainte să te duci cu mașina la chioșcul cu hamburgeri, vei spune „Te rog, Doamne, ajută-mă”, chiar dacă în acel moment nu crezi că există un Dumnezeu. Înainte să te îneci în apele adânci și toxice ale poftei tale nestăvilite, îți vei trăi sentimentele și le vei încredința lui Dumnezeu, chiar dacă faci acest lucru fără măcar un grăunte de credință.

Cutia Domnului te va ajuta. Îți va furniza răspunsuri. Iar, în timp, te vei vindeca.

Doamne,

Îți dau Ție angoasa și tristețea mea.

*Mă simt atât de copleșită, Doamne,
de viața mea și de compulsiunea mea.*

*Ia-mi pofta aceasta nestăvilită, Doamne,
căci nu o pot învinge și mă simt atât de neputincioasă.*

*Arată-mi cum să-mi trăiesc sentimentele
și cum să Ți le încredințez.*

*Refă-mi spiritul
și dă-mi putere.*

Îți mulțumesc, Doamne.

Amin



LECȚIA 14

ÎNGĂDUIE SUFERINȚA

Această lecție face referire la procesul de detoxifiere emoțională care însoțește pierderea semnificativă în greutate. La un anumit punct din călătoria ta, sentimentele care au fost negate, reprimare și/sau care au avut ecou în tine încep să se înalțe pentru a fi eliberate.

În lecția precedentă, am discutat că sentimentele nu sunt bune sau rele; ele sunt, pur și simplu. Însă asta nu înseamnă că nu sunt dureroase. Una este să știi că suferința este parte inevitabilă a călătoriei umane, dar alta este să înveți cum să-i faci față.

Ca în cazul oricărei călătorii spirituale – iar călătoria spre pierderea conștientă în greutate *este* o călătorie spirituală –, lucrurile par adesea să se înrăutățească înainte să se îmbunătățească. Lumina iubirii răzbate în multe locuri până acum invizibile minții tale conștiente, dezvăluind sentimente toxice care se aflau deja acolo, însă erau ascunse cu viclenie.

Este în regulă dacă această parte a călătoriei tale nu este plăcută. Pe pe o parte, dobândirea de noi tipare înseamnă să înveți să conviețuiești cu neplăcerile în mod sănătos. Persoana matură



și cumpătată știe că, în unele zile, totul pare să meargă prost, dar că *acest lucru este în regulă*. Începi să treci de tristețe acceptând-o pur și simplu, fără să simți nevoia să mănânci excesiv sau să reacționezi în vreun alt fel.

Cum să nu fie neplăcut, când trebuie să re trăiești sentimente pe care le-ai îngurgitat ani întregi? Acum, faptul că trebuie să le confrunți, să le faci față și într-un final să le accepți se simte ca o febră în sufletul tău.

Însă o febră spirituală, la fel ca o febră fizică, are de fapt o funcție productivă: arde boala. Gândește-te la suferința ta ca la o ardere febrilă a fricii. Când te vindecă fizic, febra puternică poate să ducă la delir. Dar și când te vindecă spiritual, febra ta poate să ducă la delir – un delir tăcut al sufletului. Însă și acesta va trece.



Această lecție se ocupă cu disperarea umană și consistența celulelor corpului. Oamenii au privit secole de-a rândul dincolo de suprafața pielii, testând mecanismele interne ale corpului uman. În secolul trecut, știința și-a dezvoltat capacitatea de a vedea până și cele mai mici celule care compun țesutul fizic. Și totuși, știința nu a găsit încă o explicație pentru felul în care schimbările emoționale produc schimbări fizice și este cu precădere oarbă în fața maleabilității grăsimii.

De fapt, sunt multe niveluri de înțelegere – chiar și a sinelui fizic – pe care știința încă nu le-a pătruns. Un microscop electronic dezvăluie întreaga imagine a sistemului nostru celular, însă chiar în celule există depozite de informații încă neînțelese.

De exemplu, sunt lacrimi și lacrimi. Unele sunt toxice pentru corp, în timp ce altele sunt vindecătoare. Distincția dintre cele două tipuri nu este doar emoțională, este și fizică. Chiar și din punct de vedere material, există aspecte ale lacrimilor – inclusiv funcții ce afectează funcționarea creierului – care nu au fost încă identificate științific.



Uneori doar vărsând lacrimile care trebuiau vărsate risipim nefericirea ce le-a pricinuit. De aceea, *suprimarea* nefericirii nu tinde să-i pună capăt. De câte ori nu am spus că cineva „are nevoie de un plâns bun”. Într-adevăr. Toxicitatea se eliberează adesea prin canalele lacrimale, ca parte a genialității naturale a corpului de a se purifica singur. Utilizarea ocazională de antidepresive este nechibzuită tocmai din acest motiv – a-ți trăi pe deplin tristețea este uneori singura cale de a te vindeca de ea. În lipsa trăirii, pierzi din vindecare. Corpul nu face diferența între stresul fizic, emoțional, psihologic și spiritual. El este dotat cu inteligența naturală de a le trata pe toate.

Greșești dacă ești de părere că poți schimba fundamental și permanent simptomele corpului doar prin mijloace fizice. *Problemele trebuie să iasă tot pe ușa pe care au intrat*. Dacă niște gânduri greșite au creat o problemă, atunci îndreptarea acelor gânduri este esențială pentru vindecarea ei. Și dacă sentimente toxice au creat o problemă, ele nu pot dispărea decât printr-un proces de detoxifiere, prin care se ivesc din nou pentru a fi eliberate.

Grăsimea nu este doar țesut celular inert. Este un depozit de gânduri și sentimente încurcate, distorsionate, care nu au avut unde să meargă în altă parte. Dacă îndepărtezi țesutul adipos, dar nu îndepărtezi cauza lui psihică, atunci grăsimea s-ar putea elimina, însă amprenta cauzală rămâne. Iar amprenta, în timp, va atrage mai multă substanță prin care să se exprime în plan material.

Nu este suficient doar să „pierzi în greutate”. Trebuie să pierzi greutatea emoțională care pândește din spatele ei. Deja ai început să faci acest lucru. Nu uita că mâncatul compulsiv este doar o metodă de a face față sentimentelor dureroase. Pe măsură ce începi să te vindeci de aceste sentimente – îndepărtându-le „amprenta” din conștiință –, ele sunt inevitabil *retrăite* în drum spre ieșire.

Probleme care par să nu aibă nimic de-a face cu greutatea ar putea apărea, și chiar sub forme deosebit de provocatoare. Poate



că te îndoiești de tine într-un fel în care nu ai mai făcut-o până acum sau într-un fel în care nu ai mai făcut-o de foarte mult timp. Însă această parte a procesului tău nu este o perioadă nefastă; este, de fapt, una benefică deoarece este necesară. Nu există reabilitare spirituală fără acest tip de detoxifiere.

Când apare vreo suferință, dificultate, frustrare sau provocare, încearcă s-o identifici, să îi acorzi respectul cuvenit, să o atestî și să o primești ca parte a vindecării tale. Situația poartă cu sine informații importante pentru tine. Se întâmplă în acest moment dintr-un motiv. Îți prezintă ocazia să cercetezi chestiuni de o importanță critică în viața ta. Să-ți privești suferința, să-ți trăiești sentimentele, să înveți indiferent ce lecții sunt aduse spre analiză – acestea sunt în final singurele metode de a face durerea să pălească.

Universul nu te va lăsa niciodată singură în astfel de momente. Îngerii sunt pretutindeni în jurul tău, deoarece ei se adună negreșit de câte ori un suflet își caută plenitudinea. Acum nu este absolut deloc momentul să te izolezi; mai degrabă, în ciuda oricărei împotriviri pe care ai simți-o, îngăduie-ți să te alături cel puțin unei alte ființe umane care ar putea fi în stare să te ajute. Vei învăța adevărata valoare a prieteniei sacre și/sau a consilierii profesionale.

Poate că te vei alătura unor grupuri de sprijin sau vei crea spontan o comunitate mică de suflete care gîndesc la fel și pornesc împreună în această călătorie. Poate că în fața ta cad cărți de pe raft și poate chiar și persoanele străine au ceva profund, înțelept și relevant de spus. Dacă te conectezi mai puternic cu alții, te vei conecta mai puternic cu propriile sentimente. Și chiar tristețea va deveni mai suportabilă. Unele zile sunt triste, însă zilele triste trec. Stăpînirea spirituală implică să-ți formezi obiceiurile mentale, emoționale și comportamentale care să te susțină în astfel de zile fără explozii de comportament disfuncțional.



Uneori trebuie pur și simplu să lași loc tristeții. Nu ai nevoie de o scuză pentru tristețea ta; nu ai nevoie să o „repari”; și, cel mai important, nu trebuie să fugi de ea. Ai nevoie să o lași să apară și să coexiști pur și simplu cu ea.

În această lecție, sarcina ta este să faci loc în viața ta, așa cum faci loc în inima ta, pentru orice tristețe pe care trebuie să o respecti. Poate ieși în fiecare seară sau poate faci o plimbare pe plajă în fiecare dimineață. Îngăduie-ți să suferi.

În timp, vei învăța să *coexiști* cu vidul, tratându-l printr-o baie cu spumă în locul unui sendviș și cu timp petrecut în rugăciune în locul unui baton de ciocolată. Sarcina ta este să locuiești pustiu, să respiri prin el, să tragi învățămintele sale și să asculți mesajul pe care îl transmite. Nu există niciun gol pe care să încerci să-l umpli cu mâncare sau cu altceva; este doar vidul primar din orice ființă umană, pe care îl simțim când nu-L putem găsi pe Dumnezeu.

Marea literatură poate fi cathartică, în special tragediile autentice; acestea dau glas propriei tristeți îngropate, aparent lipsite de cauză, și îi asigură o cale de risipire. Când ai citit *Anna Karenina* în facultate, ce știai, de fapt? Însă acum, după ce ai cunoscut și tu vreo câțiva conți Vronski, citești cartea cu altă înțelegere: suferința ta capătă semnificație acolo, imortalizată într-un personaj care trece exact prin durerea ta sufletească. Iar în reacția Annei la propria sa disperare ai ocazia să vezi realitatea dezolantă cu care te confrunți tu acum: poți să ai un comportament autodestructiv sau te poți înălța spre glorie.

Nu ai ajuns să mănânci excesiv fără motiv. Dacă alegi să înfrunți sincer emoțiile implicate atât în cauza, cât și în vindecarea tiparelor tale compulsive, *vei* experimenta o noapte întunecată a sufletului. Însă o noapte întunecată a sufletului este în final un lucru bun, deoarece îți și precede, dar îți și pregătește spiritul pentru renaștere. Întunericul este pur și simplu o revizitare a vechilor sentimente, în lipsa căreia adevărata vindecare nu se poa-



te produce. Este important să-ți aduci aminte că acest întuneric este temporar și că va duce în final la lumina de dincolo de el.

De data asta trebuie pur și simplu îndurat. Dar trebuie și respectat pentru ocazia pe care o oferă de a mistui sentimentele ce au răzbătut în cele din urmă la suprafață și doar acum pot cu adevărat să plece. De data asta, ele nu sunt suprimate, ci conduse spre ușă. Ele s-au întipărit în carnea ta, iar acum vor fi izgonite din universul tău personal. Lacrimile pe care le verși acum vor duce în final la bucurie, deoarece va veni și ziua când vei simți ușurătatea – fizică, dar și spirituală – unei noi zile.

Există poezii, filme și romane – precum și cărți de non-ficțiune – care dau o semnificație experimentării tristeții adânci. Alege trei care vorbesc pe limba ta; poate ceva ce ai experimentat deja sau o carte ori un film de care ai auzit, dar pe care încă nu ai citit-o sau pe care nu l-ai vizionat. Așază-le pe altarul tău și ia-ți angajamentul de-a o citi sau de a-l viziona. Dacă le respecti, îți respecti propriile lacrimi într-un fel care să le elibereze, mai degrabă decât să le suprimă. Aceasta este valoarea artei.

Reflecție și rugăciune

Relaxează-te, închide ochii și roagă-te să ai liniște.

Încredințează Minții Divine disperarea ta, tristețea ta, deznădejdea ta, regretul tău, jena ta, suferința ta, durerea ta, frica ta și poverile tale. Nu te grăbi să treci prin acest întuneric. Îngăduie-ți să pătrunzi în el ca să poți să treci prin el. Iar, în timp, va apărea și lumina.

Doamne,

Apără-mă în timp ce străbat coridoarele întunecoase ale minții mele.

Eliberează-mă din strânsoarea care mă trage înapoi.

*Îți încredințez deznădejdea mea,
Te rog, dă-mi o rază de speranță.
Dezvăluie-mi lumina adevărului,
Pentru ca întunericul meu să dispară.
În fiecare zi, trimite iubire ca să-mi călăuzească inima
și să-mi vindece gândurile.
Vindecă-mă și spre binele Tău,
nu doar spre binele meu.
Arată-mi cum să râd din nou
după o tristețe atât de îndelungată.
Amin*



LECȚIA 15

PĂRĂSEȘTE ZONA SINGURĂȚĂȚII

Mâncatul excesiv nu înseamnă că ai o problemă de alimentație, ci o problemă de relaționare.

La un anumit nivel, greutatea ta a fost o declarație de indisponibilitate. Deoarece te-ai simțit separată de ceilalți, ai construit un zid; apoi, după ce ai construit acest zid, te-ai simțit și mai separată de ceilalți. Separarea a devenit un laitmotiv, nu numai privind corpul tău, dar și în alte aspecte ale vieții tale. În jurul tău s-a ridicat un zid, fizic și energetic, pe măsură ce ai învățat să te disociezi de ceilalți, la o scară deopotrivă mai mică sau mai mare.

Uneori poți spune un „Nu” irațional unor ocazii de socializare umană; alteori, un „Da” hiperentuziast sau disperat te separă la fel de mult ca un „Nu”. Ai avut un derapaj, atât interior, cât și exterior. Trebuie să tratezi această problemă a indisponibilității tale, altfel nu vei rămâne pe linia de plutire nici dacă vei reuși să pierzi în greutate.

Zidul energetic care te înconjoară nu este vizibil cu ochiul liber. El este format din tipare comportamentale de care ești pro-



tabil conștientă – și dacă nu ești, atunci oamenii care te cunosc cel mai bine cu siguranță te pot ajuta să le identifici. Nici nu are rost să încerci să pierzi în greutate până nu ajungi în acel punct din viața ta când *vrei* cu adevărat să fii mai aproape de oameni. Până nu se întâmplă acest lucru, pornirea subconștientă de a construi un zid va zădărnici orice dietă ai încerca.

După cum am menționat anterior, la început, ceva și/sau cineva te-a făcut să clădești acel zid. Și, potrivit minții tale subconștiente, încă ai nevoie să fii apărată de acea persoană sau acel eveniment. Subconștientul reacționează cât ai bate din palme; faptul că evenimentul s-a produs demult și că persoana a plecat demult reprezintă o judecată rațională, care nu înseamnă mare lucru pentru mintea subconștientă.

Doar o vindecare miraculoasă, câtuși de puțin străină de mâna Domnului, este îndeajuns de puternică încât să depășească impulsul tău primar de autoapărare. Acel impuls s-a format în milioane de ani de evoluție; în esența lui, el nu reprezintă o disfuncție, ci genialitatea sistemului biologic. Ideea este că, în tine, sistemul a fost scurtcircuitat și trebuie resetat. Te protejezi de lucruri care nu te rănesc și nu reușești să te protejezi de lucruri care te-ar putea răni.

Această lecție se concentrează pe relația ta cu alți cu oameni, deoarece compulsiunea ta este adăpostită într-un loc înghețat, pe care l-ai putea numi „zona singurătății”. Este esențial pentru vindecare să te întinzi peste acel zid care încă te separă de ceilalți, deoarece stabilirea unui nou tipar ajută la inversarea tiparului disfuncțional.

O armă de mari dimensiuni din arsenalul minții tale înfricoșate, ceva care te ține blocată în tiparul mâncatului excesiv, este tendința ta de a te izola. Deoarece în izolare simți că ai permisiunea de a te autodistrage. Nu există nimeni care să-ți spună „Nu o face”; ești liberă să te lași în voia celei mai adânci pofte fără să fii dojenită nici măcar de tine însăși, redusă la tăcere, în timp ce do-



jana se manifestă prin chiotele și falsele plăceri ale compulsiunii tale. De îndată ce ești singură cu această compulsiune, nu ai puterea să i te împotrivești. Și iată de ce este periculos să rămâi singură cu ea. Vei începe să îți dai seama că a rămâne singură cu ea este la fel de periculos ca și cum ai rămâne singură cu un nebun, și, într-un fel, asta și înseamnă. Compulsiunea din tine *este* nebunie, iar singurul antidot la puterea ei este să atingi un profund echilibru mental.

Problema ta legată de greutate te cheamă la cea mai profundă expresie a sinelui tău autentic, iar sinele tău autentic iubește profund umanitatea. Fiecare dintre noi poartă cu sine tendința de a se separa de ceilalți. Există acel ceva numit solitudinea splendidă, însă izolarea este cu totul altceva. Izolarea este apărare față de relaționare; iar pentru persoanele care mănâncă excesiv, este modalitatea prin care evită să aibă de-a face cu alții, astfel încât să își păstreze doar pentru ei relația lor secretă, întunecată și sordidă cu mâncarea. Mâncarea nu va face presiuni asupra ta. Mâncarea te va accepta. Mâncarea te va înțelege. Mâncarea te va face să te simți mai bine. Că veni vorba, și heroina are aceleași coordonate.

Mâncatul pe furiș poartă cu sine un sac întreg de forme de nebunie, de la a ronța tot ce-ți iese în cale – ce bine ar merge niște cremă de ciocolată pe biscuitul ăsta! – până la a sta în fața frigiderului și a te îndopa în toiul nopții. Castelul întunecat al mâncatului pe furiș trebuie ferecat cu lacătul, iar apoi distrus din temelii.

Autoarea Katherine Woodward Thomas mi-a spus odată o poveste eliberatoare despre cum poți părăsi zona singurătății. Ea a fost dependentă de mâncare ani întregi în tinerețe și la un moment dat și-a dat seama că cea mai mare problemă a ei era mâncatul în timpul nopții.

Indiferent câtă voință ar fi avut Katherine de-a lungul zilei, se întâmpla ceva în timpul nopții care o făcea incapabilă să-și învingă pofta. Așa că i-a venit o idee: a început să le spună oame-



nilor dintr-un grup al Bulimicilor Anonimi, din care făcea și ea parte, că apăruse o nouă linie telefonică adresată celor care mănâncă noaptea și a început să distribuie numărul de telefon. Bi-neînțeleș că era numărul ei de telefon!

Katherine și-a petrecut apoi noapte de noapte *ajutând alți oameni* să înfrunte dificultatea de a se abține de la mâncare noaptea și, în timp, și-a întrerupt tiparul propriului ei infern alimentar nocturn.

Ceea ce survine într-o astfel de situație nu este lipsit de importanță. Încercarea de a te apropia de alți oameni poartă cu sine putere Divină, fie că este recunoscută astfel sau nu. Puterea Divină nu este metaforică, ci literală, eliberând efectiv în creier substanțe chimice cu efect calmant. Nenumărate studii atestă acest lucru. Iar Spiritul face mai mult decât să te calmeze; te vindecă. Inversează tipare înrădăcinate. Este de-a dreptul miraculos.

Și eu am trecut în viața mea, acum câțiva ani, printr-o experiență care, deși nu are legătură cu mâncarea, demonstrează oricum puterea de a ieși din izolarea propriei suferințe.

Am zburat odată cu un avion care a pierdut un motor deasupra Oceanului Pacific și, după această experiență, am căpătat o teamă de decolări. Rațional, nu avea niciun sens, ținând cont că motorul avionului nu se defectase la decolare, însă mie de asta mi-era teamă. Odată ce avionul ajungea deasupra norilor, mă simțeam bine. Dar, până atunci, eram îngrozită.

Mă rugam să primesc ajutor, iar apoi într-o zi, pe când așteptam decolarea, mi-am dat seama că stăteam lângă un băiețel care părea să aibă vreo șapte-opt ani. Stătea foarte drept și nemișcat în scaunul lui și am observat că părea să își înfrâneze cu greu lacrimile.

M-am uitat la el și l-am întrebat cu blândețe dacă era singur. A încuviințat din cap, privind drept înainte, iar buza de jos îi tremura.

– Ți-e frică? l-am întrebat.

Din nou, a încuviințat din cap.

– Vrei să te țin de mână? i-am șoptit la ureche.

Din nou, a încuviințat din cap.

În acea clipă mi-am intrat pe deplin în rolul mămicii, vorbindu-i cu blândețe, de parcă i-aș fi spus o poveste înainte de culcare. Încet, cu glas cadențat, am început să-i explic procesul decolării.

– Acum, pilotul pornește motorul... acesta a fost sunetul pe care tocmai l-am auzit... Acum accelerează în timp ce ne deplasăm pe pistă... iar la momentul potrivit, când pilotul știe că este absolut sigur, se vor deschide flapsurile aripilor – uite acolo, le vezi cum se mișcă? –, iar asta produce un salt care va împinge avionul în sus, pe cer! Vezi? Nu-i așa că-i frumos?... Pilotul e un om foarte drăguț și chiar știe ce face și cum să ducă avionul pe cer, ca să fim cu toții în siguranță!

Pfiu. Părea să se simtă ușurat – și nu era singurul.

Ai fi zis că eram ca un înger trimis să-l liniștească pe băiețel, dar este limpede că, de fapt, el fusese îngerul trimis să mă liniștească pe mine. În acea zi, s-a sfârșit cu teama mea de decolări. Tiparul meu de anxietate a fost complet întrerupt. În culmea temerii mele, m-am apropiat de altcineva, plină de iubire; apoi teama mea a dispărut.

Atât în cazul meu, cât și în cazul lui Katherine, miracolul s-a manifestat ca rezultat al conectării pline de compasiune față de o altă persoană, depășind fie și numai pentru un moment dramele personale dureroase, pentru a fi de ajutor altei persoane.

Să te apropii de alte persoane este parte integrantă din procesul tău de vindecare, așa cum izolarea face parte din boală. Izolarea este un obicei pe care ți l-ai format demult și care a devenit un sol fertil pentru compulsiunea ta. Mintea înfricoșată are nevoie doar de un moment ca să te ademenească în vizuina ei, locul



secret în care nu mai poate intra nimeni altcineva. Și în acest punct, tu și mâncarea începeți cursa.

Scopul acestei lecții este să începi să demontezi acest tipar de izolare, să te întinzi peste zidul care te separă de ceilalți și să stabilești un tipar de conexiune în locurile în care inima ta a căzut în apatie. Formarea acestui nou tipar este calea ta spre libertate.

Poate că te gândești că ai relații minunate cu alți oameni și poate chiar ai. Totuși, izolarea marchează o pauză în ceea ce ar putea să fie de altfel o splendidă constelație de relații interumane. Când te izolezi, trebuie să-ți formezi obiceiul de a începe să te apropii de alții. Stabilind o conexiune cu altcineva, poți să te uiți de sus la portarul de la intrarea în zona singurătății tale.

Conexiunea care te salvează într-un astfel de moment ar putea consta în a-ți oferi ajutorul unei alte persoane sau pur și simplu într-o expresie a propriei vulnerabilități. Ar putea fi ceva de genul: „Știu că ai tură dublă sâmbătă; vrei să am eu grijă de băiețelul tău?” Sau poate: „Am o zi grea. Vreau doar să vorbesc.”

Poate că ești deja o persoană extrem de săritoare. Cel mai probabil că alții se uită la tine și spun că ești oricum, *numai* lipsită de afecțiune nu. Deconectarea nu este doar deconectare față de nevoile altora, ci și față de propriile tale nevoi. Nu este lipsa fărîșă de amabilitate, ci doar neimplicare. Și în orice clipă de deconectare de la iubire, cazi pradă iluziei periculoase că îți este foame când de fapt nu îți este.

Având în vedere că este nevoie de un singur moment ca să strici valoarea eforturilor tale de luni întregi în care ai mâncat corect – împingându-te pe o pantă descendentă spre dezmățul culinar, care poate provoca un dezastru atât la nivelul psihicului, cât și al corpului tău – este imperios necesar să vezi conexiunea mai profundă cu alții ca pe o nevoie continuă. Vindecarea este o chestiune de mentalitate; este un proces spiritual prin care lași în urmă un stil de viață vechi și îmbrățișezi fundamental o nouă relație cu viața. Pentru a părăsi zona singurătății, trebuie să intri



în zona conexiunii. Trebuie să îți faci cunoscute celorlalți atât iubirea, cât și nevoile.

Acum întocmește o listă, în paginile jurnalului tău, cu diverse lucruri pe care le-ai putea face ca să intensifici această conexiune cu alți oameni. Uneori este o activitate, alteori este pur și simplu o schimbare de atitudine care le permite celorlalți să se apropie de tine.

În viața mea au apărut două lucruri care m-au ajutat să fac astfel de schimbări. Unul s-a întâmplat acum mai mulți ani, când am cunoscut în India o femeie care era maestru spiritual. Mă cunoștea poate de vreo 15 minute, când mi-a spus pur și simplu: „Să fii rigidă și distantă nu funcționează.”

Comentariul ei m-a încremenit. Această femeie, care nici măcar nu mă mai întâlnise vreodată înainte, tocmai îmi oferise cheia pentru a deschide ușa pe care o încuiasem în fața celorlalți. Căutând să mă apăr, îmi refuzasem iubirea. Motivul neimplicării mele nu avea importanță – că începusem să mă simt copleșită de nevoile altora sau să fiu rănită de comportamentul lor, sau să resimt nevoia de a mă retrage într-un spațiu doar al meu. Avea importanță trăsătura de caracter pe care o dezvoltasem ca mecanism de apărare pentru a nu mă lăsa rănită.

Și lucrul de care te aperi îl creezi. Încercând să mă apăr pentru a nu fi rănită de alții, garantam că *aveam să fiu*, deoarece comportamentul meu rigid și distant stârnea critici care răneau. Pur și simplu înțelegerea acestui lucru m-a eliberat ca să mă schimb.

Al doilea exemplu de întâmplare care a topit zidul existent între mine și ceilalți a fost un comentariu făcut odată de fiica mea. Mi-a spus ceva legat de faptul că mă purtam cu oarecare răceală când oamenii veneau la mine după conferințe, să le dau autograf pe cărțile mele. „Dumnezeule! Nu sunt politicoasă? Eu nu sunt politicoasă?” i-am spus, agitată. Ea mi-a răspuns: „Ba da, mami, ești politicoasă. Dar ești mereu la fel. Ești amabilă, dar nu



foarte personală. Te porți frumos cu oamenii, dar nu lași pe nimeni să se apropie.”

M-am gândit mult la ce mi-a spus fiica mea. Mi-am dat seama cătă iubire am respins din viața mea prin menținerea unui zid profesional. Ceea ce nu însemna că n-ar fi trebuit să mențin niște limite sănătoase, dar însemna că aveam la dispoziție mai multă iubire decât îmi îngăduiam să trăiesc. Și în orice moment în care refuzăm iubirea, declanșăm trauma originală care ne-a făcut de la bun început să ne izolăm.

Să stabilești o conexiune mai profundă cu ceilalți nu este ceva ce bifezi pur și simplu pe lista cu lucruri de făcut. Nu poți pur și simplu *să termini și cu asta*. Nu este o doctorie pe care o iei și pe care o pui la loc în dulap după ce ți-a trecut starea de rău. Această chestiune – ca toate celelalte din acest curs – implică o călătorie de-o viață, care, odată începută, nu se va sfârși niciodată. Nu este doar o călătorie de recuperare alimentară, ci o călătorie spre o viață în care există mai multă lumină. Este o călătorie în inima iubirii, spre alți oameni și spre tine însăși.

Orice zi dedicată iubirii este o zi în care nebunia nu poate să intre. Poate să bată la ușă, dar nu poate să intre. Când te conectezi autentic cu o altă persoană, vraja compulsiunii tale se rupe. Așa cum cineva expus la o temperatură sub zero grade știe că ar fi mai bine să nu adoarmă, la fel este de datorita ta să stai mereu de veghe împotriva primejdiilor Marii Singurătăți.

Notează zilnic în paginile jurnalului tău când i-ai lăsat pe alții să se apropie și când i-ai ținut la distanță, în ziua respectivă. Explorează acele zone ale personalității tale și ale stilului tău de viață în care lași mai mult spațiu decât ai nevoie între tine și alții, în care distanța este mai degrabă nesănătoasă decât sănătoasă. O distanță tot mai mare față de alții va duce la o conexiune tot mai intensă cu mâncarea, deoarece te îndrepti spre o relație care, într-un moment de stres, pare a fi singura pe care te poți bizui mereu.

De fapt, te afli într-o conexiune spirituală cu oamenii, indiferent dacă fugi de ei sau nu, deoarece relațiile apar la nivelul minții. Din punct de vedere mistic, ești una cu toate ființele vii. Nu poți să uiți de alții și să-ți aduci încă aminte cine ești tu.

Simplul act al conexiunii cu alți oameni va începe să rupă lanțurile care te țin înrobătă. În orice moment în care simți că vidul se apropie, când îți dai seama că vrei să fii singură ca să îți digeri otrava – dă un telefon, întoarce mașina din drum, trimite un e-mail, acționează.

Când te întinzi după mâncarea cu amidon de parcă ar fi coca-ină, fă orice – chiar și cel mai mic gest – ca să te conectezi cu o altă persoană într-un mod care să vădească iubire. Deoarece în orice mișcare onestă pe care o faci spre ceilalți, faci o mișcare spre experiența propriului sine autentic.

Clipă de clipă, pe rând, cu fiecare nou tipar de reacție, cu fiecare interacțiune umană onestă, vei încuia ușa hidosului castel din spatele tău și nu vei mai intra niciodată acolo. Iar din punctul de observație spre locul în care te îndrepti – locuri luminoase, în aer liber, în care nicio obsesie nu te mai roade – îți vei aduce aminte de iadul tău cu nespusă recunoștință fiindcă ai reușit să scapi din el.

Și vei avea o dorință adânc înrădăcinată să-ți petreci restul vieții, oricând ești chemată, ajutându-i și pe alții să evadeze la fel ca tine. În timp, castelul psihic care ți-a găzduit iadul va fi demolat și nu va mai găzdui pe nimeni niciodată.

Un suferind care se recuperează poate să recunoască un alt suferind, iar un suferind care se recuperează și care este interesat să vindece se va asigura că niciun suferind care-i apare în cale nu va rămâne privat de iubire. Adesea este vorba doar de un zâmbet cu înțeles, de o simplă binecuvântare tăcută, însă este o iubire trimisă din Rai ca să vă vindece pe amândoi.

Nu uita să așezi jurnalul pe altar după ce termini.



Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, relaxează-te într-un spațiu sacru.

Roagă-te la Mintea Divină să-ți dezvăluie problemele din relația ta pe care trebuie să le abordezi. Îți vor apărea imagini... tipare relaționale în care ai fi putut să fii mai vulnerabilă sau mai săritoare... zone ale personalității tale în care îi ții pe alții la distanță.

Roagă-te să ți se arate cum te văd ceilalți și cum poți să exprimi mai pe deplin ceea ce ești cu adevărat. În acest spațiu sacru din mintea ta, te vei transforma dintr-o persoană care evită iubirea într-o persoană care o îmbrățișează... o primește... și este atât de plină de această iubire, încât nu mai are nevoie de nimic altceva ca să se simtă împlinită.

*Doamne,
Te rog, topește-mi zidurile
care mă separă de ceilalți,
care mă fac prizonieră înlăuntrul meu.
Te rog, vindecă-mi rănile
și eliberează-mi inima ca să poată iubi.
Ajută-mă să mă conectez cu ceilalți
ca să nu mă mai izolez.
Știu, Doamne,
că atunci când sunt singură, mă tem;
și când mă tem, mă distrug singură.
Fă ca ceea ce sufăr acum
și ceea ce am mai suferit,
Doamne,
să nu mai sufăr nicicând.
Amin*



LECȚIA 16

DISCIPLINĂ ȘI DISCIPOLAT

Poate că experimentezi acum ceea ce se cheamă „efectul de apus” al unui sine vechi, deoarece soarele pare să strălucească cel mai puternic chiar în momentele de dinainte de apus. Sinele vechi nu va pleca în tăcere. Insistă că nu poți să trăiești fără el, că este sinele tău autentic și că întreaga ta lume s-ar destrăma dacă el nu ar mai avea controlul. El nu-ți urează vesel „Ne mai vedem”, în timp ce iese grațios din încăpere. În schimb, este foarte posibil să aibă accese de isterie, într-un efort de a te convinge că nu poți și nu vei scăpa vreodată de el, deci, de ce să mai încerci?

„A, da?” urlă el cu glas hodorogit. „Crezi că o să te eliberezi, că o să ai o relație sănătoasă cu mâncarea, că o să pierzi în greutate și că o să ai parte pur și simplu de un nou început? Ei bine, ești nebună să-ți închipui una ca asta! N-o să meargă niciodată! Eu sunt alinarea ta; eu sunt puterea ta!” Iar atunci, bineînțeles, singurul lucru pe care poți să-l faci este să cedezi. Să mănânci în continuare. Să nu faci mișcare. Ce rost are? Și tot așa...

Totuși, vehemența este doar un paravan pentru fragilitatea sa. De fapt, este atât de fragil, încât se dezintegrează. La fel ca Vrăjitoarea cea Rea din Vest, în *Vrăjitorul din Oz*, care pur și simplu s-a



topit când Dorothy a aruncat apă peste ea, acest fragment mutant și prădător al sinelui tău se risipește acum în neantul din care a apărut. Fiind o non-realitate, nu poate supraviețui șuvoaielor adevărului. Pe măsură ce vei îmbrățișa viziunea sinelui tău autentic, ființa falsă și iluzorie care a pozat în tine atâția ani va începe să dispară.

Ai intrat adânc în procesul tău de trezire și în multe feluri poate că îl consideri pe atât de copleșitor pe cât te temei că va fi. Emoțiile tumultuoase și scăpate de sub control pe care te-ai străduit atât de mult timp să ți le reprimi – dând astfel naștere poftelor fizice tumultuoase și scăpate de sub control – au fost toate răscolite.

Procesul tău de detoxifiere, atât emoțional, cât și fizic, este acum în plină desfășurare. Este posibil chiar să experimentezi un sevraj chimic pe măsură ce renunți la anumite mâncăruri.

Ca persoană care mănâncă excesiv, ai tratat tumultul naturii tale emoționale prin ceea ce este, în mod ironic, o abordare foarte disciplinată asupra vieții: *Te vei duce acum să mănânci*. Ai fost disciplinată, însă disciplinată de frică. Ceea ce poate că a părut în ochii tăi sau ai altora o lipsă totală de disciplină din partea ta a fost, de fapt, o supunere strictă față de o autoritate interioară, dictatorială. Problema este că acea autoritate interioară este vocea fricii și a compulsiunii, în locul vocii sinelui tău autentic.

Pe măsură ce mintea ta se realiniază cu sinele ei autentic, corpul tău se va realinia cu sinele *lui* autentic. Fiind o creație Divină, tu știi exact ce să faci și cum să fii – la fiecare nivel al existenței tale. Poftele tale fizice sunt programate natural să urmeze instrucțiunile unei Inteligențe Divine. Totuși, mâncatul excesiv a fost pentru tine ca un hacker care ți-a reprogramat calculatorul. Acum îl programăm așa cum fusese inițial.

Această reprogramare nu se poate realiza peste noapte. Un aspect al personalității tale care a fost vătămat de tendințele tale adictive este capacitatea de a tolera disconfortul. Când vine vor-

ba despre o pornire compulsivă de a mânca, ai nevoie de asta și gata. *Rezultatele trebuie să se producă imediat.* Iar acum este posibil să exerciți aceeași lipsă de control al impulsului și să impui aceeași intoleranță și procesului de pierdere în greutate. *Vrei și vrei asta acum,* și dacă nu se întâmplă până joi, ai putea la fel de bine să-ți reiei vechile obiceiuri, deoarece evident se pare că nu funcționează.

Acum este vremea să exersezi disciplina: nu asupra poftelor, ci asupra gândurilor tale. Știi multe despre disciplina fricii; acum este vremea să înveți despre disciplina iubirii. Iubirea este îngăduitoare, blândă, înțelegătoare, răbdătoare, iertătoare și bună. Așa trebuie să fii și tu în raport cu tine, pe măsură ce treci prin acest proces.

Nimeni nu trebuie să-ți amintească de numeroasele eforturi pe care le-ai depus în trecut ca să pierzi în greutate. Nu e ca și cum n-ai fi încercat. Și totuși aceeași violență îndreptată spre sine, care a fost afișată în momentul când mâncai excesiv, a fost afișată și atunci când ai avut un derapaj. *Nu ești bună de nimic. Ești o ratată. N-ai nicio putere. Te urăsc. Hai să mâncăm.*

Acum uită-te ce se întâmplă când adopți o abordare plină de iubire față de pierderea în greutate. Într-un fel, înveți din nou să te hrănești, așa cum o victimă a unui atac vascular cerebral poate învăța din nou să vorbească și să meargă. Uneori, cea mai mică acțiune reprezintă cel mai mare pas înainte. O minimă îmbunătățire poate constitui o importantă rupere de trecut.

Poate că pentru altcineva nu pare a fi mare lucru, însă pentru tine este extraordinar că te-ai trezit într-o dimineață fără să te obsedeze ce vei mânca în acea zi. Pentru tine, asta reprezintă o schimbare, o rupere a tiparului, creată în parte de munca pe care ai depus-o în cadrul acestui curs. Și întărește musculatura, ceea ce în final va avea ca rezultat un nou caracter, un nou comportament și un nou corp. Meriți apreciere pentru asta.



Te rog să recitești ultima propoziție. *Meriți apreciere pentru asta*. Nu desconsidera semnificația acestei schimbări, deoarece până și cea mai mică rupere a lanțului ororii lasă loc pentru începutul unui lanț nou – un lanț al gândurilor și al poftelor sănătoase. Această schimbare, indiferent cât ar fi de mică la început, trebuie afirmată, celebrată și consolidată –și nu poate fi astfel, dacă o desconsideri. Nu-ți stă în obicei să te celebrezi pe tine însăși când vine vorba despre felul în care mănânci și este datoria ta față de tine însăși – și față de acest proces – să înveți s-o faci.

Pierderea conștientă în greutate nu presupune să te urăști pe tine însăși; ura înseamnă blasfemie, adică o gândire contrară gândurilor Domnului. Ceea ce este contrar Minții Divine nu are cum să fie salvarea ta, deoarece salvarea ta constă în alinierea cu, și nu în împotrivirea față de, Divinitate. Iubirea, și numai iubirea, este cea care te va vindeca. Schimbarea miraculoasă de percepție înseamnă aici să treci de la a urî ceea ce ai fost la a iubi posibilitatea a ceea ce poți fi acum.

Trebuie să alegi sinele nou pentru a deveni sinele nou. Chestiunea aici nu este *de ce* fugi, ci *înspre ce* fugi. Nu numai că respingi ceea ce nu îți dorești, dar soliciți în prealabil ceea ce îți dorești.

Singura cale de a scăpa de convingerea subconștientă că mâncarea este sursa alinării tale este să-ți consolidezi convingerea că *Dumnezeu* este sursa alinării tale. Relația ta cu Divinitatea nu este ceva ce îmbrățișezi cu ezitare, ca și cum ai spune: „Bine, dacă *trebuie*.” Este relația după care tânjești cel mai mult în inima ta, fie că îți dai seama sau nu de acest lucru. Nu poți scăpa de obiceiul disfuncțional de a face orice îți ordonă mintea înfricoșată, decât dacă îți consolidezi relația cu iubirea. Trebuie să cultivi o pasiune pentru ceea ce îți dorești de fapt, cu adevărat. Iar ceea ce îți dorești de fapt, cu adevărat, este iubirea.

Asta înseamnă să fii discipol, cuvânt care, evident, provine din același termen latinesc ca și *disciplină*. Problemă ta nu este *lipsa* de disciplină, ci mai degrabă disciplina *nepotrivită*. Să fii discipol înseamnă să te disciplinezi pentru a sluji Divinitatea.



Divinitatea este sursa binelui tău, așa cum mâncatul excesiv este sursa distrugerii tale. Dacă slujești Divinitatea, ajungi să te vindeci, așa cum, dacă îți slujești mintea înfricoșată, ajungi să-ți faci rău singură. Pe măsură ce faci aceste lecții, falsa alinare va face loc celei autentice, iar autodistrugerea va face loc îngrijirii și hrănirii sinelui. Toate acestea cu un singur motiv: ca tu să te prezinți mai bine pregătită în fața iubirii.

Dacă stai să te gândești, nu este extraordinar cât de multă energie investesc oamenii în a evita ideea că iubirea este răspunsul? Câte linii telefonice gratuite nu ai apelat, la câți medici și la câte clinici nu te-ai dus, prin câte operații n-ai trecut, la câte seminarii n-ai asistat, câte diete-minune n-ai încercat – care poate te-au costat timp și bani, resurse de care nu prea dispuneai – într-un efort de a ridica pe cer un avion cu un singur motor?

Iubirea nu te costă nimic. Nici timp. Nici bani. Niciun efort, de fapt. Totuși, mintea înfricoșată, mintea care *este* compulsiunea ta, ar face orice să te convingă să nu faci singurul lucru pe care știe că, dacă l-ai face, ea ar dispărea într-o secundă. Deoarece mintea înfricoșată este într-o expediție proprie de autoconservare. Nu o deranjează că încerci să pierzi în greutate, deoarece știe că, fără ajutor Divin, ești oricum la mână ei pentru totdeauna. De fapt, îi place să te păcălească să adopți încă o dietă pe care știe că, de fapt, nu o vei putea ține până la capăt. După cum se explică în *A Course in Miracles (Curs de miracole)*, dictatul minții înfricoșate, atunci când vine vorba despre iubire, va fi să o cauți mereu, dar să nu o găsești niciodată.

Începe să acorzi mai multă atenție conștientă felului în care căutarea ta spirituală se potrivește cu eforturile tale de a pierde în greutate. Extinde-ți gândirea către o motivație mai semnificativă pentru dorința efectivă de a pierde în greutate. O faci doar ca să arăți mai bine? Cu siguranță că nu este un lucru rău, însă doar acest motiv nu atrage sprijin spiritual. Fiind o grijă trupească, îți menține conștiința captivă la nivelul corpului, fiind astfel non-miraculoasă.



O motivație mai semnificativă ar fi să faci din corpul tău un recipient al unei lumini mai puternice. Când sălășluiești cu mai multă ușurință în mintea ta, vei sălășlui cu mai multă ușurință și în corpul tău. La ambele niveluri, starea ta de bine va spori. Alegerile tale de viață se vor îmbunătăți în general, deoarece atât mintea, cât și corpul tău își vor rafina poftele. Alegerile tale alimentare vor deveni mai spirituale pe măsură ce vei începe să-ți vezi corpul și să-ți simți corpul ca parte dintr-o matrice Divină a iubirii. Acesta este genul de impuls miraculos care atrage sprijin cosmic. Îți aliniază dorințele cu pornirea mai largă spre o viață mai bună, care este codificată în lucrările Universului.

Motivația ta va deveni atunci nu doar să scapi de kilograme, ci și să capeți iluminare. Nu este vorba despre iluminarea unei persoane care stă sub un copac, într-un loc îndepărtat dintr-o zonă izolată a lumii, ci despre conștiința luminată a unei persoane care se poate trezi dimineața fără să se teamă că va cădea pradă dependenței – că va fi atrasă împotriva voinței sale în vârtejul consumului neadecvat de alimente hiperprocesate, de care nu te poți satura, și al urii cronice de sine.

Ajungi și acolo. Disconfortul detoxifierii emoționale nu înseamnă că procesul nu funcționează, ci dimpotrivă. Nu lăsa fantomele vechilor emoții să te tachineze sau să te descurajeze. A fost nevoie de mai mult de o zi ca să îți clădești mecanismul de autodistrugere care ți-a pricinuit atât de multă suferință și va fi nevoie de mai mult de o zi ca să-l înlocuiești cu ceva nou.

Acum începi să înțelegi. Cu câte un gând, cu câte o alegere sănătoasă, cu câte un moment în care nu simți dependența, construiești structura care va conține noul tău sine. Și, drept rezultat, vei cunoaște bucuria. Acest proces va produce rezultate mult mai importante decât simpla plăcere de a avea un corp mai ușor, mai sănătos. Vei cunoaște satisfacția profundă de a deține controlul asupra propriei vieți.

Cele mai subtile schimbări ale formelor tale de gândire pot transforma radical chimia din creierul tău. În timp ce vocile mun-



dane ar putea argumenta că doar schimbarea comportamentală produce o „schimbare reală” – în timp ce schimbarea spirituală e simplă joacă de copii –, știința însăși se pune la curent cu înțelepciunea cea mai străveche privind puterile spiritualității. Cele mai prestigioase instituții academice au desfășurat studii care dovedesc faptul că aceia pentru care se spun rugăciuni ies mai repede din secțiile de terapie intensivă, că aceia care participă la grupuri de sprijin spiritual supraviețuiesc mai mult timp după ce sunt diagnosticați cu o boală fatală, și așa mai departe. Spiritualitatea este mai mult decât un simplu adjuvant la ceea ce trebuie făcut *cu adevărat* pentru a pierde în greutate.

Dacă îți dorești cu toată seriozitatea ca puterea spirituală să te ajute să pierzi în greutate, să-ți asigure cel puțin „al doilea motor” care să te ridice miraculos deasupra forțelor dependenței și compulsiunii, atunci trebuie să întâmpini această putere cu mai mult decât o ușoară deferență. Nu ai vrea ca un medic de pe această lume să te grăbească la consultație; în mod similar, Medicul Divin are nevoie ca tu să petreci ceva mai mult timp la programările cu El.

Așa cum îți speli zilnic corpul, trebuie să îți purifici zilnic și inima. Când neglijezi să meditezi și să te rogi cu regularitate – adică zilnic –, lași ușa psihicului descuiată, iar hoțul chiar va intra. Orice zi încredințată conștient și voit Domnului, rugându-te ca El să te călăuzească și ca tu să fii o cale a iubirii de-a lungul zilei, este o zi când ești la adăpost de puterea, de altfel activă, a minții înfricoșate.

Impulsurile adictive se vor trezi la cea mai mică neatenție din partea ta și vor profita de cea mai mică deschidere („Nu am timp să meditez sau mă rog astăzi”, „Nu am nevoie să reflectez mai profund asupra comportamentului meu în acest caz; știu ce fac!”, „Am un motiv întemeiat să mă înfurii; aici nu se pune problema de iertare!”) pentru a năvăli înapoi cu toată forța negativă a unei tornade.



Scopul acestei lecții este (1) să stabilești importanța „momentelor dedicate Spiritului” – momente din fiecare zi când îți aliniezi sinele mundan cu sinele spiritual și (2) să te ajute să stabilești aceste momente ca parte din rutina ta zilnică. Cel mai puternic ajutor în acest scop este practica meditației.

Meditația autentică nu presupune pur și simplu relaxare, căci implică o schimbare efectivă în conștiință. Există mai multe căi diferite de meditație: creștină, budistă sau iudaică; Manualul de exerciții din *A Course in Miracles (Curs de miracole)*; transcendențială, vedică sau meditația Vipassana; și multe altele. O practică serioasă a meditației este una dintre cele mai puternice metode de a te deconecta de mintea înfricoșată și de dictatele ei înspăimântătoare.

Prea multă atenție acordată planului mundan creează un stres inoportun corpului. Meditația eliberează mintea de atașamentul său față de corp, eliberând astfel corpul ca să se redreseze. Dacă îți vei elibera mintea zilnic, pentru un interval de timp, de atașamentele fizice, îți vei îmbunătăți relația cu lumea materială.

Unii oameni susțin că nu au timp să mediteze. Însă meditația *încetinește timpul*. Și dacă încetinești timpul, îți încetinești și îți reechilibrezi sistemul nervos. Stresul duce la energie frenetică, iar energia frenetică duce la comportament impulsiv. Meditația, prin faptul că reduce stresul, îți calmează deopotrivă corpul și mintea.

Meditația este ca un sigiliu care îți protejează energia devoțională, așa încât lumina să nu se furișeze afară, iar întunericul să nu poată intra. Emoțional, te vei înălța tot mai mult, căpătând un sentiment tot mai consecvent de fericire. Prin aceasta, ispita gravitațională a pornirilor autodistructive va scădea și, în final, va dispărea.

Însă meditația înseamnă mai mult decât să aprinzi o lumânare și să respiri adânc; înseamnă mai mult decât să te plimbi prin pădure sau să verbalizezi o intenție frumoasă. Am auzit mulți oa-



meni spunând: „Dar *chiar* meditez. Meditez ținând un jurnal personal, citind literatură inspirațională, petrecându-mi timpul singur, în liniște”. Toate lucrurile astea sunt benefice – într-adevăr, au fost recomandate ca parte din acest curs. Însă ele înseamnă relaxare, inspirație și contemplare; ele în sine *nu* înseamnă meditație. Meditația este ceva mai profund, ceva care îți schimbă efectiv undele cerebrale. Iar pentru asta ai nevoie de o practică a meditației serioasă.

Există o cale de meditație care va funcționa în cazul tău și poate că știi deja care este aceea. Depinde numai și numai de tine dacă te vei folosi sau nu de acest leac al zeilor.

Nu uita că meditația este atât de puternică, încât mintea înfricoșată îți va spune orice ca să te facă să crezi că nu este puternică sau că nu este de tine, sau că pur și simplu n-ai timp de ea. „Nu știu cum să meditez.” (Dar ai putea să înveți.) „Am încercat meditația, dar n-am putut să mă țin de ea.” (Înlocuiește „n-am putut” cu „n-am avut chef”.) Bineînțeles că ai de ales cărei voci din mintea ta să-i dai ascultare, pe care să o crezi și, mai important decât orice, pe care să o urmezi.

Dacă practici meditația, atunci nimic nu poate fi mai important pentru transformarea relației tale cu mâncarea decât că *faci* acest lucru. Și dacă nu practici meditația, dar te rogi să ți se arate cum se face, atunci cărțile sau broșurile care te îndreaptă spre aceasta vor începe să-ți cadă la picioare.

Dependența este o boală spirituală; rugăciunea și meditația întăresc sistemul imunitar spiritual. Nu te lupti cu boala; pur și simplu îți deschizi mintea către atât de mult adevăr, încât afecțiunea fizică nu poate exista acolo. Scopul tău este acela ca lumina să pătrundă în cele mai profunde și mai izolate zone ale minții tale subconștiente, ștergând tiparele vechi și eliberându-ți mintea pentru unele noi.

Mâncatul excesiv este un act de isterie, iar meditația este cel mai puternic antidot la isterie. Isteria se produce când pierzi co-



nexiunea conștientă cu Universul, așa cum este el orânduit natural, iar în momentul acela traumatizant, încerci să absorbi șocul dezordinii cosmice, năpustindu-te să iei un duminicatul de alinare. S-au spus destul de multe lucruri despre separarea ta de iubire; acum ne concentrăm asupra revenirii tale la aceasta din urmă.

Cu siguranță că ai avut momente când iubirea a învins și nu ai fost chinuit de compulsivitatea ta. Ai avut momente când ai trecut prin bucătărie fără să simți nevoia irațională de a mânca necumpătat. Problema este că iraționalitatea a revenit întotdeauna, uneori atunci când te așteptai mai puțin. Diverse eforturi te-au făcut să îți înfrânezi temporar compulsivitatea copleșitoare de a-ți reconstitui tiparul, însă niciunul nu ți-a *întrerupt* pe deplin tiparul. Doar mâna lui Dumnezeu poate face acest lucru.

Astfel, întreaga situație este o invitație la calitatea de discipol. Este vremea să îți acorzi Lui *tot* timpul, *toate* zilele și *toate* gândurile tale. Minte ta este sacră, însă trebuie să ții seama de acest adevăr. Trebuie să îmbrățișezi activ adevărul pentru a-i primi binecuvântarea, deoarece orice moment care nu este oferit iubirii va fi folosit de frică drept sol fertil pentru propriile scopuri. Alege iubirea, astfel ca frica să nu te mai poată alege pe tine.

Să fii discipol înseamnă să fii într-o căsătorie sacră. Doar brațele Domnului pot cu adevărat să te cuprindă, să te țină și să te apere de tot răul. Când vei trece prin experiența îmbrățișării Iubitului Divin, poate vei alege să i te dedici Lui. Vei promite că te vei contopi cu El și vei „uita de toți ceilalți”. După ce te-ai dedicat Lui, vei rupe relația cu tiranul compulsivității, cel care a pozat în iubitul tău. Și asta presupune calitatea de discipol: dedicare totală, care nu lasă loc pentru nimic altceva.

Calitatea de discipol nu e câtuși de puțin ceva ocazional; este un efort de a te cufunda total în lumina iubirii. Iar asta va presupune mai mult decât să-ți transforme obiceiurile alimentare. Îți va transforma întreaga viață.

la orice simbolizează calea de meditație care se aplică cel mai bine în cazul tău – de la numărul de telefon al unui instructor de meditație de care ai auzit, dar pe care nu l-ai sunat încă, până la Manualul de exerciții din *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*), până la un set de mățanii – și așază-l pe altarul tău spre a-l consacra Divinității.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, relaxează-te în locul tău sacru. Vizualizează-te în templul tău lăuntric, într-o încăpere frumoasă și sfântă. Vizualizează-te stând în centrul ei, pe o lespede mare, albă. Lespedea pare să fie de marmură rece – însă când te așezi pe ea, se simte ca niște perne moi, calde.

Acum vizualizează-l pe Medicul Divin cum stă deasupra ta, cu mâinile pe corpul tău. Ființa Divină extrage din corpul tău toată energia care nu își are locul acolo, deopotrivă fizică și non-fizică. Respiră adânc, cu această imagine în minte, și îngăduie-i să fie reală pentru tine. Astfel de imagini nu sunt doar fantezii fără rost. Spiritul este întotdeauna prezent, nu doar metaforic, ci chiar la propriu.

Acum continuă cu un exercițiu din *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*). Cu ochii închiși, spune-ți încet: „În prezența Lui aș intra acum.” Repetă-ți propoziția până te adâncești tot mai mult într-o stare meditativă. Acordă-ți cel puțin cinci minute pentru acest lucru.

Pe măsură ce vei practica acest exercițiu, îi vei intui înțelesul tot mai mult, odată cu trecerea timpului. Te va ajuta să te pregătești pentru practica formală a meditației și îți va deschide mintea ca să îi absorbi puterea.

*Doamne,
Îți mulțumesc pentru lucrurile pe care le-am văzut.
Când am fost în vârf de munte, am simțit atâta bucurie.
Te rog, trimite înger
să mă înalțe
și să mă cuprindă mereu cu tandrețe.
Nu lăsa nebunia să pună stăpânire pe mine,
ci luminează-mă ca să fiu liberă.
Așază-mi pașii pe o cale superioară
și arată-mi cum să pășesc în iubire,
ca să-mi găsesc drumul.
Amin*



LECȚIA 17

IARTĂ-TE PE TINE ÎNSĂȚI ȘI PE CEILALȚI

După cum scrie în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*), orice gândire creează formă la un anumit nivel. Dacă „gândirea împovărătoare” pe care o ai nu se schimbă, atunci chiar dacă pierzi în greutate, vei reține o pornire subconștientă copleșitoare de a o redobândi. Este mai puțin important cât de repede pierzi în greutate și mult mai important cât de *holistic* pierzi în greutate; vrei ca mintea ta, emoțiile tale și corpul tău, *toate* să „piardă în greutate”. Greutatea care dispare din corpul, dar nu și din sufletul tău, se reciclează pur și simplu în exterior pentru o vreme, dar este aproape sigur că se va întoarce. Așadar, te-ai învinge singură dacă te-ai strădui să scapi de greutatea excesivă în condițiile în care nu ești dispusă să scapi de formele de gândire care au produs-o inițial și care acum o mențin.

Critica și învinuirea sunt cele mai împovărătoare gânduri, deoarece le lipsește iubirea. Ele sunt produse ale minții înfricoșate, reprezentând cea mai densă energie din Univers – percepția vinovăției cuiva. Să înveți să te ierți atât pe tine însăți, cât și pe



ceilalți este cel mai mare dar pe care ți-l poți oferi pe calea pierderii conștiente în greutate.

Mâncatul compulsiv te separă de ceilalți, iar iertarea vindecă separarea. Din nou, poate că ai legături minunate cu oamenii, însă chiar și cea mai mică breșă este un loc prin care diavolul se poate strecura înăuntru. Dacă nu tratezi înseși problemele de relaționare, atunci acestea vor sta mereu la pândă, ascunse în mintea ta, capabile în orice moment să comute din nou întrerupătorul dependenței în poziția PORNIT.

Pentru a gestiona pierderea ta în greutate dintr-o perspectivă holistică, trebuie să abordezi problemele tale de relaționare cu la fel de multă seriozitate cu cât abordezi problemele tale legate de mâncare. Doar pierzând în greutate, relațiile tale nu se vor vindeca, însă vindecarea relațiilor tale te va ajuta să pierzi în greutate.

Iertarea este esențială, deoarece cu toții facem și greșeli mai mici, și greșeli mai mari, criticăm uneori mai mult, alteori mai puțin. Cultivând o atitudine de iertare, netezești asperitățile contactului uman. Este un aspect al așa-numitei Ispășiri sau al reorientării percepțiilor noastre dinspre frică spre iubire. Scopul acestei lecții este să ispășești pentru orice lipsă de iertare din partea ta, eliberând greutatea excesivă care îți apasă pe suflet.

Există două filtre esențiale prin care să privești totul: filtrul corpului și filtrul spiritului. În măsura în care îți privești viața doar prin filtrul corpului, ești legat de corp într-un fel care nu-ți slujește. Fiind legat de corp, suporti efectul poftelor corpului, indiferent dacă sunt sănătoase sau disfuncționale. Însă atunci când ochii ți se înalță, dându-ți posibilitatea să privești dincolo de corp spre tărâmul spiritului tău, ți se dă o putere asupra corpului tău pe care altfel nu ai avea-o. Sălășluind cu ușurință în corpul tău, corpul tău devine ușor.

Și cum faci acest lucru? Cum privești *dincolo* de corp? O faci fiind dispusă să-ți extinzi concentrarea dincolo de dramele pla-



nului material, amintindu-ți că, dincolo de această dramă, există un adevăr mai autentic cu privire la cine suntem.

Da, poate că o prietenă ți-a spus ceva plin de cruzime – însă, în inima ei, este la fel de singură și de pierdută ca toți ceilalți. Prietena ta de fapt te iubește; a fost doar deconectată de la iubirea ei în momentul în care a făcut acel comentariu dureros.

Indiferent ce ți se întâmplă, tu alegi ce interpretare dai. Vei face acea alegere – conștient sau subconștient. Te poți concentra asupra dramei corpului – cuvintele aspre ale prietenei tale, greșeala ei, trădarea ei. Dar dacă faci asta, nu vei putea să scapi de experiența emoțională de a fi sub efectul cuvintelor ei.

Dacă alegi să te concentrezi asupra dramei materiale, mai ales asupra dramei vinovăției, îți sporești atașamentul față de planul material și, astfel, și vulnerabilitatea la disfuncțiile lui. Ierți pentru că vrei să rămâi deasupra dramelor lumii materiale, mai ales deasupra dramei compulsiunii tale.

Poți alege să te concentrezi asupra inocenței prietenei tale – asupra realității ei Divine, care se află dincolo de sinele fizic și este mai autentică decât acesta. Cu toții suntem făcuți din iubire și totuși cu toții facem greșeli. Dacă te detașezi de accentuarea exagerată a greșelilor altora, te detașezi de accentuarea exagerată a propriilor greșeli. Dacă încerci să treci dincolo de zidul separării – și nu există zid mai gros decât zidul criticii –, atunci zidul se prăbușește. Acesta este miracolul iertării.

Iertarea este ca un tratament preventiv. Anulează minciuna din centrul minții înfricoșate, știrbindu-i capacitatea de a te răni. Minte înfricoșată îți bruiază propriul sistem de radar, deconectându-te de la Mentea Divină și îndreptându-te spre gânduri și comportamente care îți perturbă pacea lăuntrică. Îți spune că nu ești deloc perfectă, rupându-te de amintirea sinelui tău Divin. Pornind de aici, este ușor să te convingă, de asemenea, că nimeni altcineva nu este perfect la modul Divin.



Incantația minții înfricoșate este: *Vină, vină și tot mai multă vină*. Te aruncă în conștiința critică – fie că te critici pe tine, fie că îi critici pe alții –, condamându-te la un balans emoțional între iubire și frică. Acel balans este instabil din punct de vedere emoțional și reprezintă una din cele mai mari amenințări pentru cumpătarea ta alimentară.

Mintea înfricoșată nu are atât nevoie să te convingă să mănânci excesiv, cât are nevoie să te convingă că cineva este vinovat, deoarece percepția vinovăției este suficientă ca să te îndepărteze de la o judecată dreaptă și, astfel, să te arunce spre boala ta. O atitudine de iertare te îndepărtează – sau te ține departe – de acel balans.

Iertarea este un fel de a-ți aminti selectiv. Este o alegere conștientă de a te concentra asupra inocenței unei persoane în loc să te concentrezi asupra greșelilor ei. Pe înțelesul tuturor, de obicei înseamnă să mai lași de la tine. Acest lucru îți este de ajutor ție. Critica și învinuirea pun presiune pe corpul persoanei care critică sau învinuiește, iar stresul este bomba cu ceas din centrul impulsului tău adictiv.

„Rămânând deasupra” dramei corpului, locuiești mai armonios înlăuntrul său. Corpul tău nu a fost creat să ducă povara atașamentului exagerat față de el, ci a fost creat ca recipient al luminii spiritului tău. Își va aminti mai ușor cum să funcționeze perfect, dacă tu îți vei aminti de perfecțiunea din fiecare om.

Iertarea este extrem de puternică, însă întâmpină adesea o împotrivire dură. Un tânăr pe care l-am cunoscut la un grup de sprijin pentru bolnavii de SIDA m-a întrebat odată: „Trebuie să-i iert chiar *pe toți*?”

La care eu i-am răspuns: „Nu știu... ai gripă sau SIDA? Pentru că dacă ai doar o gripă, atunci... ce să zic, iartă doar câțiva oameni... dar dacă ai SIDA, atunci da, încearcă să-i ierți pe toți!”

Cu siguranță că nu ai întreba un medic: „Chiar trebuie să iau *tot* medicamentul? Să fac *toate* ședințele de chimioterapie? Nu



pot să fac doar *o parte*?" Nici nu l-ai întreba dacă poți să iei medicamentul numai când te simți rău. Nu, medicamentul e medicament. Și îl respecti îndeajuns de mult încât să iei cantitatea de care ai nevoie.

Iertarea este mai mult decât un lucru bun. Este cheia unei vieți drepte și, astfel, a vindecării tale – și nu trebuie încercată doar din când în când, ci trebuie să îți propui să devină ceva constant. Doar maeștrii luminați pot ajunge să ierte mereu, însă efortul în sine ține la distanță săgețile de atac. Dacă în continuare critici, învinuiești, ataci, te aperi, te victimizezi și așa mai departe, acestea sunt, indubitabil, atacuri asupra propriei tale persoane. Și te ataci prin intermediul mâncării.

Pe măsură ce îi ierți pe ceilalți, începi să te ierți pe tine însăși. Pe măsură ce vei înceta să te mai concentrezi asupra greșelilor lor, vei înceta să te mai pedepsești pe tine însăși pentru propriile tale greșeli. Capacitatea de a te elibera de ceea ce crezi că sunt păcatele altora îți va permite să te eliberezi pe tine însăși, renunțând la acea armă cu care te pedepsești atât de aspru.

Iertarea deschide trecutul spre îndreptare Divină și viitorul, spre noi posibilități. Indiferent ce ți s-a întâmplat, s-a *terminat*. S-a întâmplat în trecut; în prezent nu mai există, decât dacă porți în tine cele întâmplate. Nimic din ceea ce ți-a făcut vreodată cineva nu are efecte permanente, decât dacă te agăți în permanență de acele lucruri.

În cadrul acestei lecții, prima ta sarcină este să-i identifici pe cei pe care nu i-ai iertat. Reține că până și cea mai mică supărare pe cineva este suficientă ca să-ți îndepărteze sistemul de la ordinea Divină cea dreaptă. Nu te concentra aici pur și simplu asupra oamenilor care te-au trădat profund sau te-au rănit; gândește-te chiar și la aceia care, din motive aparent mărunte, încă te ispitesc să le refuzi iubirea. Deoarece oriunde refuzi iubirea, îți ocolești miracolul.

Enumeră în paginile jurnalului tău numele tuturor oamenilor pe care, în inima ta, știi că încă îi critici. Pot fi de la rude până



la personaje politice. Ceea ce contează, de fapt, este furia ta îndreptată către aceste persoane, și nu cine sunt sau ce au făcut. Când îți vine un nume în minte, scrie-l, împreună cu sentimentele pe care le asociezi cu acea persoană – furie, durere, trădare, dispreț, frică și așa mai departe. Explorează-ți sentimentele la un nivel cât mai profund și încearcă să nu te grăbești în acest proces. După ce ai explorat lipsa capacității tale de iertare, scrie cuvintele acestea: „Sunt dispusă să o privesc altfel pe această persoană.” Scrie acest enunț de trei ori, deoarece este foarte important.

Circumstanțele dureroase pot trage un vâl peste ochii tăi, îngreunându-ți aprecierea inocenței Divine a altora, atunci când comportamentul lor a fost cu totul contrar acesteia. Dacă îți exprimi disponibilitatea de a-i privi altfel, invoci puterea Minții Divine. Vei primi ajutor Divin atâta timp cât ești *dispusă* să ierți. Ți se va aminti cine sunt acei oameni, de fapt, dincolo de lucrurile care nu îți plac la ei. Uneori ai nevoie doar de un reglaj fin al conștiinței – să ți se amintească faptul că învinuiești pe cineva pentru ceva ce tu însăși poate că faci tot timpul – și uneori ai nevoie de un ajutor din altă lume ca să scapi de o povară altminteri prea greu de purtat.

De la soții abandonate la victime ale Holocaustului, am auzit de schimbări miraculoase în inimile acelorora care s-au rugat pentru un astfel de ajutor și l-au primit. Uneori, iertarea este un lucru mărunț, dar alteori este ceva uriaș. Și totuși, iertarea nu este pur și simplu un dar pe care îl oferi altei persoane; este un dar pe care ți-l oferi ție. Densitatea și durerea sentimentelor tale negative îndreptate înspre oricine înseamnă o povară pe care o porți tu. Iar tu înveți să trăiești o viață mai ușoară.

Această trezire implică să conștientizezi lumina din alții, precum și lumina din tine. Uneori, persoana pe care ai cea mai mare nevoie să o ierți ești chiar tu. Cu toții suntem oameni, și cei mai mulți dintre noi am făcut ceva ce regretăm. Cu toții avem ziduri înălțate în fața inimii noastre și cu toții ne-am simțit vinovați când am greșit față de cineva.



Să te uiți la propriile greșeli și să ispășești pentru ele reprezentă o parte importantă din vindecarea ta. Chiar dacă este conștientă sau nu, orice vină pe care o porți te-a făcut să simți la un nivel profund că meriți o pedeapsă. Iar mâncatul excesiv este una dintre metodele prin care te-ai pedepsit singură. Să începem procesul, astfel încât să fii achitată imediat.

Notează numele tuturor celor față de care consideri că ai greșit, fiecare greșeală pe care simți că ai făcut-o, fiecare regret pe care încă îl porți în suflet. Cere iertare în inima ta pentru orice greșeală față de alții sau față de tine însăși. Uită-te la fiecare nume sau eveniment, apoi încredințează-le prin rugăciune în mâinile Domnului. Spune cu voce tare, pentru tine sau în amintirea oricărei persoane căreia îi datorezi iertare: „Îmi pare rău.”

Este tentant să ignori sau să minimalizezi vechile greșeli, gândindu-te: *Ei, asta s-a întâmplat demult...* Pe cât de hotărâtă este mintea înfricoșată să monitorizeze greșelile altora, pe atât este de excepțională în a te face să le treci cu vederea pe ale tale. Poate că în urmă cu 15 ani cineva te-a rănit, și vorbești încă despre asta – însă chiar *tu* poate că ai rănit pe *altcineva* în urmă cu 15 ani, iar în ultimii 14 ani, nici nu te-ai mai gândit la asta. Însă până când energia lipsită de iubire nu este recunoscută și ispășită, rămâne o toxină activă, care îți otrăvește viața.

Greșelile vechi de 20 de ani tot trebuie răscumpărate. Dacă rănești alți oameni, chiar dacă ei nu își amintesc în mod conștient de ce le-ai făcut, poartă durerea în celulele lor. Și la fel și tu. La nivelul spiritului, suntem toți unul, iar ceea ce ai făcut ca să rănești pe altcineva este o rană pe care o porți în tine.

Poate fi foarte umilitor să încerci să te apropii de cineva și să-i ceri iertare. Poate fi stânjenitor la început să îți recunoști propria greșeală. Și totuși, astfel de momente sunt momente de stăpânire, care te eliberează din închisoarea propriei iraționalități. Ai ispășit pentru greșeala ta și ești liberă s-o iei de la capăt.

Disponibilitatea ta de a-ți răscumpăra greșeala pentru răni-
le provocate altora în trecut poartă cu sine mai multă putere de-
cât o mie de diete. Minte înfricoșată este un sentiment fals al
sinelui, ca ființă umană izolată și separată. De câte ori îți răscum-
peri greșeala pentru rănile provocate altora, recunoști că nu ești
separată – că viața înseamnă mai mult decât propria-ți dramă. Re-
cunoști că experiența altei persoane este la fel de importantă ca și a
ta și îți dai seama că, rănind pe altcineva, te-ai rănit de fapt pe tine.

Schimbarea produsă la nivelul gândirii tale – de la a-ți ignora
propriile greșeli până la a le recunoaște și a fi dispusă să le repari
când este cazul – este un miracol având ca rezultat consecințe
practice în viața ta. Dacă treci peste zidul separării, zidul va înce-
pe să se năruiască.

Minte ta înfricoșată ar putea argumenta că iertarea nu are
nimic de-a face cu greutatea ta sau cu problemele tale de alimen-
tație, dar dacă ar trebui să reiasă ceva clar până acum, atunci acel
ceva este că mintea înfricoșată nu spune adevărul. Începi să-ți
dai seama că în spatele oricărei probleme din viața ta se află un
fals sentiment de separare, între tine și ceilalți, dar și între tine și
sinele tău autentic.

Orice cale spre pierderea permanentă în greutate vizează
sentimentul tău de izolare și disperarea pe care acesta o răspân-
dește. Ținând iubirea la distanță, ți-ai ținut la distanță sinele vin-
decat și liniștit. Iertându-i pe ceilalți, ești în sfârșit liberă să
experimentezi bucuria de a te simți aproape de ei – fără să fie
nevoie de vreun zid între voi. Și iertându-te pe tine însăși, îți dai
seama că meriți să arăți la fel de frumos pe dinafară pe cât ți-ai
amintit, în sfârșit, că ești pe dinăuntru.

Reflecție și rugăciune

Fă această meditație față de absolut orice persoană de care
ești separat prin gânduri sau sentimente neiertătoare.

Respiră adânc și închide ochii.

Acum vizualizează cu ochiul lăuntric o imagine a acelei persoane stând în partea stângă a minții tale. Vizualizează-i corpul, hainele, gesturile și felul de a fi în lume. Acum vizualizează o lumină puternică în mijlocul inimii acelei persoane, cum se răspândește și cum îi acoperă fiecare celulă din corp, cum se extinde spre exterior, dincolo de carne și spre infinit. Privește cum lumina devine atât de puternică, încât corpul acelei persoane începe să se piardă în umbră.

Acum vizualizează încet o imagine a propriului corp în partea dreaptă a viziunii tale lăuntrice. Și aici, vizualizează-ți gesturile, hainele, felul de a fi în lume. Și vizualizează aceeași lumină Divină în zona inimii tale, felul în care se mișcă spre exterior ca să-ți acopere fiecare celulă a corpului și cum se extinde spre infinit, dincolo de marginile cărnii tale. Privește cum lumina crește în intensitate până ce corpul tău începe să se piardă în umbră.

Acum îndreaptă-ți încet ochiul lăuntric spre mijlocul câmpului tău vizual, acolo unde lumina din adâncul celeilalte persoane și lumina din adâncul tău încep să se contopească. Privește doar și îngăduie-ți să asişti la această uniune Divină. *Uniunea pe care o vezi acum este realitatea iubirii.*

Petrece cât mai mult timp cu această viziune ori de câte ori o ai, de preferat, cel puțin cinci minute. Ea poartă puterea unui adevăr sacru, întipărit în mintea ta subconștientă.

Repetă această meditație, de data aceasta între tine și sinele tău. Roagă-te la o reconciliere Divină între cine ai fost și cine ești cu adevărat. Insistă în profunzime asupra acestor imagini și îngăduie luminii să risipească tot întunericul din mintea ta. Aceasta este cea mai importantă reconciliere dintre toate: cea între tine și sinele tău real.

*Doamne,
Te rog, învață-mă să iert,
pe mine însămi și pe ceilalți.
Dăruie-mă zidurile
care țin iubirea în afară
și în spatele cărora sunt prizonieră.
Vindecă-mă de vinovăție
și alungă-mi furia,
ca să pot renaște.
Îmbunează-mi inima,
întărește-mi spiritul
și arată-mi cum să iubesc.
Amin*



LECȚIA 18

RESPECTĂ PROCESUL

Este posibil să te fi săturat deja de acest curs. Poate că nu ai ajuns nici măcar până în acest punct; poate că abia ai luat cartea, ai deschis-o undeva și s-a întâmplat pur și simplu să citești aceste rânduri. Poate că te gândești că este totul prea greu, prea solicitant sau poate chiar o mare aiureală. Poate că nu ai văzut vreo schimbare reală pe cântar sau în oglindă și poate că ai hotărât că, până la Lecția 18, ar fi trebuit să ai *ceva* rezultate. În mod clar nu este un miracol, așa că mai bine renunți.

Vezi cum funcționează mintea ta înfricoșată?

Așa funcționează mintea înfricoșată în cazul *tuturor*. Pentru cineva, dacă ar fi să se ia după mintea sa înfricoșată, nici n-ar mai trebui să încerce să-și termine de scris romanul, pentru că nu va reuși și pentru că nici nu este o bună scriitoare. Pentru altcineva, dacă ar fi să se ia după mintea sa înfricoșată, nici n-ar mai trebui să se mai deranjeze să meargă la acel interviu pentru că a stat pe bară prea mult timp și pentru că firmele oricum angajează numai personal mai tânăr. Pentru altă persoană, dacă ar fi să se ia după mintea sa înfricoșată, nici n-ar mai trebui să se îmbrace frumos pentru că oricum nu este atrăgătoare.



Mintea înfricoșată trăiește în toți, însă vorbește fiecăruia pe limba sa. În cazul tău, se întâmplă să fie obsedată de greutatea ta, pentru că și tu ești.

Să înveți să trăiești cu dezamăgirile și cu eșecurile obișnuite ale experienței umane – în special cu felul în care le interpretează mintea ta înfricoșată – este parte din stăpânirea ta spirituală.

Stăpânirea de sine nu înseamnă să ajungi în punctul în care nimic nu este niciodată greșit; înseamnă să ajungi în punctul în care să suporti și să transformi ce este greșit. Stăpânirea de sine înseamnă ca în viață să ieși la suprafață de mai multe ori decât te scufunzi, nu pentru că nu ar exista contracurent, ci pentru că ai învățat să înoți bine. Spiritual, ești puternic și în formă. Ți-ai dezvoltat mușchii atitudinali, iar ei te pot susține când simți atracția gravitațională a oricărei tentații.

Stăpânirea nu este supraomenească, ci profund umană; presupune să îmbrățișezi gândul, în loc să i te împotrivești, că în unele zile vei simți că ești stăpână peste nimic și sclavă a multor lucruri. Nu te demoraliza pentru că ai avut sau ai un derapaj, că nu ai pierdut încă în greutate, că nu mai suporti aceste lecții sau că încă te simți ca o grăsană și o ratată. Totul face parte din proces. Iar succesul tău este garantat.

Acum se activează cu adevărat mintea înfricoșată. „Cum *adică*, succesul este *garantat*? Garantat de către *cine*?” Aproape că mă întrebi cum de îndrăznesc să spun așa ceva? Însă credința mea este că – și te poți baza pe mine dacă vrei – Dumnezeu va șterge orice lacrimă, că El va depăși orice ură de sine și că în El este victoria, atâta timp cât Îi încredințăm Lui lupta.

Nimic din toate astea nu înseamnă că fiecare zi va fi una fericită. Pierderea semnificativă în greutate este o experiență profund transformatoare; rupi un lanț care te-a ținut captivă mult timp și este rezonabil să te aștepti că unele zile vor fi mai grele decât altele. Aceasta nu este doar o luptă fizică; este o luptă spirituală. Mintea înfricoșată ți-a știrbit controlul de sine... iar Dumnezeu îl recapătă.



Au rămas în istorie vorbele lui Winston Churchill către trupele britanice, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial: „Acesta nu este sfârșitul. Nu este nici măcar începutul sfârșitului. Dar este, poate, sfârșitul începutului.” Acest curs nu se sfârșește după 21 de lecții. Este un mijloc de a pierde în greutate, dar și de a-ți menține greutatea. El nu expune un țel, cât expune un proces prin care țelul să fie atins. Nu îl urmezi doar ca să pierzi în greutate, ci ca să devii cea mai strălucitoare expresie a ființei umane pe care o reprezinți.

Dacă unicul tău țel este să pierzi în greutate, atunci probabil vei reuși, însă vei rămâne cu alte probleme de gestionat, care nu pot fi negate. Problemele din viața ta care, aparent, nu sunt legate de greutate s-au acumulat în jurul relației tale cu mâncarea.

În orice moment în care te simți copleșită de pasiunea pentru mâncatului excesiv, amintește-ți că nu pasiunea în sine este problema. Problema este că într-un moment în care mănânci în delir, pasiunea ta pentru viață este transferată către ceva care nu-ți însuflă viață, ci mai degrabă stoarce viața din tine. Acest curs construiește o rută ocolitoare și îți îndreaptă din nou pasiunea dinspre mâncare spre Dumnezeu.

La care mintea înfricoșată spune: „Du-te naibii. N-am s-o fac.” Vreau doar să mă asigur că înțelegi asta. Mintea nu poate sluji la doi stăpâni și niciodată în viața ta nu a fost mai clară alegerea dintre cei doi. În orice clipă, fie ești în oastea lui Dumnezeu, fie ești ostaticul minții înfricoșate. Nu este suficient să spui „Nu” unei vieți pline de frică; trebuie să spui „Da” unei vieți pline de iubire. Atât timp cât încerci să rămâi neutru, vei mânca excesiv.

Greutatea este încercarea ta. Este locul în care experimentezi lupta spirituală finală dintre forțele fricii și forțele iubirii – în termeni psihologici, dintre poftele disfuncționale și impulsurile sănătoase. Decizia pe care o iei nu este doar dacă te vei înălța *din* iadul compulsiunii tale, ci dacă te vei înălța *în* raiul tuturor posibilităților pline de bucurie care te așteaptă. Mintea înfricoșată



duce la suferință, la fel de sigur cum Mintea Divină duce la bucurie. Diversele modalități prin care oamenii se anesteziează în ziua de azi – fie prin substanțe, fie prin medicamente – reprezintă un strigăt deznădăjduit din străfunduri: „Te rog, nu mă obliga să aleg.”

Însă trebuie să alegi, deoarece zona neutralității false a devenit tot mai nesustenabilă pentru tine. *Vei* vedea lumina ființei tale autentice, iar singura ta alegere este ce cale să urmezi ca să reușești. Universul este atât de îngăduitor, încât până și o cale a întunericului include un drum de întoarcere la lumină. Penele de păun se formează în urma faptului că păunii mănâncă și apoi digeră spinii. De foarte mult timp mănânci spinii dependenței și ai compulsiunii; acum îi digeri spiritual, pregătindu-te pe interior pentru transformarea lor din ceva urât în ceva frumos.

Există un verset în Vechiul Testament care spune că: „Iată, voi ați uneltit asupra mea rele, dar Dumnezeu le-a întors în bine” (Facerea, 50, 20). Mintea Divină nu-ți va alunga pur și simplu compulsiunea, ci o va folosi ca să te înalțe mai mult decât dacă nu ai fi experimentat asemenea profunzimi. Într-adevăr, vei ieși din această experiență fără să mai fii compulsivă în ceea ce privește mâncarea. Însă vei ieși de asemenea și plină de o lumină pe care o poți răspândi doar pentru că ai digerat un astfel de întuneric. Aceasta este măreția lui Dumnezeu.

Nu lăsa să te înfrângă emoțional timpul necesar pentru ca vechile tipare să se transforme. Nu te duce la oglindă pentru a găsi acolo confirmarea credinței tale. Când o femeie rămâne însărcinată pentru prima oară, ochiul exterior nu poate vedea asta, însă în timp o va face. Oglinda ta poate să reflecte schimbările din corpul tău, dar nu reflectă schimbările din mintea ta. În orice zi, oglinda îți reflectă gândirea de ieri, însă ceea ce se întâmplă astăzi în inima ta stabilește cum va fi viața ta mâine. Îți reduci greutatea corpului prin extinderea minții.

Un proces spiritual nu este o soluție rapidă, ci un miracol înțipărit în tine de către Mintea Divină. Este un ajutor dat ție de



dincolo de lumea aceasta. Nu este ceva ce tu însăși poți face „să se întâmple”, însă poți respecta procesul misterios prin care se întâmplă.

Pentru mintea înfricoșată, însuși conceptul de mister spiritual – mai ales în legătură cu pierderea în greutate – pare ridicol. Mintea înfricoșată este atașată de corp și vrea să se asigure că și tu ești. Dacă ochii fizici nu percep o îmbunătățire la nivelul greutății tale, mintea înfricoșată va spune: „Vezi?, vezi?” Iar dacă ochii fizici percep o îmbunătățire, mintea înfricoșată va spune: „Ah! Dar n-o să țină mult!”

Ce alt demers ar putea fi mai justificat decât să acorzi timp în fiecare dimineață și în fiecare seară pentru a-ți liniști mintea înfricoșată? Pentru a asculta, în schimb, vocea Domnului? Nu te vei simți copleșită de vid, odată ce Divinitatea îl va umple.

Nu contează cât de mult durează. Nu contează de câte ori ai reușit și apoi ai eșuat, ai reușit și ai eșuat, și tot așa. În sfârșit, direcția ta este sigură, deoarece ai încredințat-o autorității Divine.

Motivația ta este alta acum, iar asta va face toată diferența: ești în căutarea Sfântului Graal al sinelui tău autentic. Te ridici deasupra turbulenței mâncatului tău compulsiv, nu numai pentru că vrei să pierzi în greutate, dar și pentru că vrei seninătatea pe care o găsești doar la altitudini înalte. La înălțimea aceea, aerul este prea rarefiat pentru ca dependențele să reziste.

De fiecare dată când reușești – indiferent cât de mică sau de mare este victoria ta –, îți afirmi puterea spirituală și îți recapeți autoritatea asupra propriei vieți. Fie că refuzi o înghețată, fie că te încalți cu pantofii de sport, când chiar nu ai niciun chef s-o faci, tu câștigi.

Acum simți forța sinelui tău autentic – sinele care se vindecă, se transformă, se înalță, sinele care devine mai cumpătat în privința mâncării. Acțiunea pozitivă era un exemplu al sinelui tău autentic ce îți luminează calea, chiar și pentru o clipă, prin



vălurile compulsiunii, spre întrupare totală. Forța antigravitațională a grației te atrage spre înălțimi.

Iar pentru asta, ne bucurăm. Un moment de adevăr – iar sinele tău real *este* adevărul – reprogramează o mie de ani de minciuni. O nouă natură își croiește drum în experiența ta. Chiar și cele mai trecătoare gânduri sau acțiuni raționale – „Trec pe lângă frigider, dar aleg să nu-l deschid”, „Nu-mi induc o stare de apatie cu mâncare procesată, deoarece aleg să fiu mai mult la dispoziția vieții mele”, „Corpul meu este un templu sacru și vreau să îi ofer mâncare sănătoasă și hrănitoare”, „Sunt strălucitoare și luminoasă ca spirit, iar corpul meu reflectă acest lucru” – sprijină procesul prin care se formează noi pofte și noi tipare comportamentale.

Încearcă din răputeri să fii cât mai răbdătoare în timpul acestui proces. Fii alături de tine prin evitarea situațiilor care te-ar putea ademeni spre comportamentul de dependență. Meriți să fii alături de tine așa cum ai fi față de un prieten sau de un membru al familiei pe care îl iubești.

Fii alături de tine suficient de mult încât să spui „Nu” când cel mai puternic impuls ar fi să spui „Nu”. Nu numai ca să eviți mâncarea, dar și ca să afirmi sinele tău cel mai puternic. „Nu, nu voi merge la standul cu prăjituri. Nu, nu voi ieși în seara asta pentru că știu că acel grup va sta pur și simplu la masă și va mânca. Nu, nu voi cumpăra ciocolata aceea.”

Și fii alături de tine suficient de mult încât să spui „Da” când cel mai puternic impuls ar fi să spui „Da”. „Da, o să încerc salata de varză kale, chiar dacă n-am mai mâncat până acum. Da, o să iau astăzi caseta video cu exerciții de yoga. Da, o să merg la plimbare prin parc și o să-mi las corpul să se simtă mai sănătos și mai productiv.” Chiar și cele mai mici eforturi pot avea efecte uriașe.

Unele dintre acele efecte depășesc cu mult pierderea în greutate, influențându-ți gândirea și asupra altor lucruri. De exemplu, această situație ți-a oferit o ocazie să îți dai seama mai bine



de suferința prin care mulți oameni trec în fiecare zi a vieții lor. Propriile eforturi de transformare te-au făcut să înțelegi mai profund atât suferința, cât și posibilitățile salvatoare ale omenirii. Prin suferința ta, vei ajunge să atingi înțelepciunea adevărată; iar prin înțelepciunea ta, vei ajunge să cunoști bucuria.

Dar ești cu adevărat pregătită pentru bucurie? Ești pregătită să fii o persoană care nu suferă de această compulsiune? Care nu este obsedată de mâncare? Care nu acționează împotriva propriilor interese într-un fel atât de dăunător? Ești pregătită să renunți nu numai la mâncatul excesiv, dar și la conștiința proprie unei persoane care mănâncă excesiv? Ești pregătită ca mâncarea să nu mai însemne *mare lucru* în viața ta? Ești pregătită să renaști spiritual, în lumina ființei tale autentice, ca un copil al Divinității asupra căruia un întunerit precum alimentația compulsivă nu deține controlul? Ești pregătită să renunți la obiceiurile psihologice și emoționale, nu numai la cele fizice, care ți-au alimentat compulsiunea?

Acestea sunt întrebările pe care viața ți le așterne acum în față. Dacă răspunzi la toate cu un „Da” entuziast, atunci ești pe calea renașterii. Și chiar dacă este un „Da” mai rezervat, drumul tău înainte este garantat.



Sarcina ta acum este să scrii o scrisoare. Este ca o scrisoare care începe cu „Dragă X”, adresată impostorului care a pozat în tine, persoana care se furișează în bucătărie ca să mănânce tot ce găsește, cea care se urcă în mașină ca să cutreiere prin cartier după magazine deschise ca să găsească ceva de mâncare, cea care nu se poate controla când în cameră se găsește mâncare, cea care se ascunde în haine largi și nu poate suporta imaginea din oglindă. Ea nu ești tu; ea este doar o iluzie a ta care s-a furișat în realitatea ta tridimensională și care va pleca în secunda în care îi ordoni să plece. Când Iisus a spus „Mergi înapoia Mea, satano!”, la aceasta s-a referit.



Chiar și într-un moment în care ai cedat și ai început să mănânci excesiv, dându-ți seama cu groază că te-ai dus pe panta alunecoasă și întunecată, nu dispera. Când îți auzi mintea înfri-coșată argumentând: „Ei bine, deja am mâncat prăjitura, așa că aș putea foarte bine să mănânc și bomboanele M&M. De ce să mă mai opresc acum? Deja am dat greș, așa că pot să merg mai departe”, stăpânește-te și ordonă-i să plece.

Să refuzi să iei prima înghițitură din prăjitură nu este singura ta șansă pentru un moment de putere. Este la fel de important când, după ce ai mâncat deja prăjitura, poți să refuzi să o mănânci și pe a doua sau toată punga de M&M din dulap. Orice punct din acest proces este un moment de putere, dacă este un moment de alegere conștientă din partea sinelui tău sănătos și care te iubește.

Spune cu voce tare: „În numele Domnului, îți ordon să pleci”. Nu trebuie să mă crezi că va funcționa; îți vei da seama și singură.

Scrisoarea pe care o vei scrie acum este atât un ordin, cât și un rămas-bun. Reprezintă un rămas-bun, o declarație de independență față de un stăpân căruia nu îi vei mai permite să te subjuge și cu care nu mai ești de acord să complotezi. Amintește-ți că scrisoarea, odată scrisă, trebuie să stea pe altar.

Scrisoarea cuprinde trei părți:

1. De ce ți-am îngăduit să trăiești în mine și felurile în care ți-am spus „Da”:

Exemplu: *Oricât te-aș fi urât, ai fost ceva după care mă puteam ascunde. Nu era nevoie să fiu cu adevărat prezentă în viața mea, deoarece aveam mereu o scuză de ce un lucru sau altul nu era o opțiune reală pentru mine. Când mă ascundeam după tine, nu trebuia să-mi confrunt frica de a fi slabă și frumoasă și de a participa activ la viață.*

2. De ce nu mai am nevoie de tine și ce am ajuns să înțeleg:

Exemplu: *Am învățat că în mine există o putere pe care nu am știut niciodată că o am. Mi-am dat seama că există un spirit Divin în mine și nu fac niciun bine nimănui dacă îl refuz. Este un dar de la Dumnezeu și este o dovadă de umilință, nu de aroganță, să trăiesc în acest spirit. Sunt copilul unui Creator Divin și este responsabilitatea mea față de Univers, nu doar un dar pentru mine, să primesc spiritul Lui și să-i îngădui să mă călăuzească în tot ceea ce fac.*

3. Ceea ce îți spun acum, prin autoritatea Minții Divine:

Exemplu: *Ce am avut noi s-a terminat. În numele lui Dumnezeu, îți ordon să mă eliberezi. În numele lui Dumnezeu, îți ordon să pleci. În numele lui Dumnezeu, ușa se va încuia în urma ta. Așa să fie.*

Scrisoarea ta este o anexă la un paragraf din cartea mea *A Return to Love (O întoarcere la iubire)*, rezonând cu mulți oameni care încercau să-și alunge slăbiciunea și să îmbrățișeze puterile date de la Dumnezeu:

Cea mai mare frică a noastră nu este că nu am fi potriviți. Cea mai mare frică a noastră este că suntem puternici peste măsură. Nu ne sperie cel mai mult întunericul nostru, ci lumina noastră. Ne întrebăm: cine sunt eu să fiu scriitor, superb, talentat, fabulos? De fapt, cine ești tu ca să *nu* fii? Ești un copil al Domnului. Faptul că te cobori nu servește lumii. Nu este nimic luminat în a te înjosi pentru ca alți oameni să nu se simtă nesiguri în preajma ta. Cu toții suntem făcuți să strălucim, precum copiii. Ne-am născut ca să arătăm limpede gloria Domnului, care se află în noi. Nu se află doar în unii dintre noi; se află în toți. Și, pe măsură ce lă-



săm propria lumină să strălucească, le permitem inconștient și altor oameni să facă la fel. Dacă ne eliberăm de propria frică, prezența noastră îi eliberează automat și pe alții.

Poate că nu ești încă pe deplin eliberat de propria frică. Însă vei ajunge și acolo. În sacralitatea propriei minți, începi să vezi contururile unui sine al tău care a lăsat în urmă acest iad. Ia în considerare până și ideea existenței sale; inspiră acest gând; îmbrățișează această posibilitate. Iar el va începe să prindă contur.

Sinele tău vindecat nu este o expresie a unei situații „gestionate”, ci mai degrabă a unei situații cu adevărat transformate. Încă nu are rădăcini adânci în sistemul tău nervos, însă are rădăcini în sufletul tău. La fel ca memoria sinelui tău autentic, ea este o creație a Divinității. Iar ceea ce este creat de Divinitate nu poate fi de-creat. Sinele tău autentic, eliberat de orice chinuri legate de alimentație, trăiește deja pe tărâmul Minții Divine și așteaptă permisiunea ta să se nască pe lume.

Mă alătur ție cu o convingere absolută că el *se va naște*. Iar el întrupează ceva mult mai mareț decât pur și simplu o relație sănătoasă cu mâncarea. El aduce o pace pe care numai iubirea o poate instaura.

În acest răstimp al gestației, ai încredere în ceea ce se întâmplă în tine. Nu lăsa aparențele să te păcălească. Nu te cutremura când te uiți la carnea ta. Nu te uita la ea și nu ceda în fața disprețului de sine. Într-adevăr, carnea din trecut fără îndoială că rămâne, însă cauza ei dispare chiar și când citești aceste rânduri. Uitându-te la corpul tău, dă-ți seama că este o stare trecătoare. Carnea ta nu a făcut decât să reacționeze la gândirea ta. Acum sărbătorește faptul că îți *schimbi* gândirea.

Pântecul conștiinței tale a fost impregnat de o idee Divină: gândul că poate exista un sine pentru totdeauna mai liber și mai desăvârșit. Această impregnare este un mister în care trebuie să intre sufletul tău, când vei îngădui să se petreacă în tine un pro-

ces miraculos de moarte și renaștere. Sinele tău vechi, sinele tău obsesiv – cel care poartă toate tiparele suferinței tale – va înceta acum să mai existe.

Tu, cea care ai fost odată, nu vei mai exista – iar cea care ai fost creată să fii va străluci de aici înainte. Ea se formează dintr-un loc sacru – tărâmul posibilității infinite care se află în inima ta. Mergi acolo și îl vei găsi. Te așteaptă. Și va apărea cât ai clipi.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, relaxează-te într-un spațiu de meditație.

În partea stângă a minții tale, vizualizează-te cum te porți compulsiv. Acum, în partea dreaptă a minții tale, vizualizează sinele tău real, sinele tău liber, sinele tău cumpătat, sinele tău strălucitor. Vizualizează niște frânghii ale întunericului și disfuncției, groase și respingătoare, care leagă sinele tău real de sinele dependent.

Acum vizualizează un înger trimis de Dumnezeu, cum merge până la frânghii, cu o foarfecă de lumină. Privește atent cum îngerul *taie frânghiile*. Frânghiile sunt întunecoase și noduroase, însă foarfeca Divină le taie direct. Privește-le cum cad, se scufundă în pământ și dispar pe vecie. Ascultă îngerii cum cântă în fundal. Fii martoră la ceea ce se întâmplă acum și mulțumește pentru libertatea ta.

Doamne,

*Sunt pregătită să mor ca aceea ce am fost odată,
și să renasc ca aceea ce m-am visat a fi.*

Singură însă nu pot face nici una, nici alta.

*Transformă-mă la cele mai profunde niveluri,
ca să nu mai sufăr*

de durerea irealității.

Plantează în sufletul meu sămânța

sinelui meu autentic,

ca să cunosc în sfârșit bucuria și pacea.

Amin



LECȚIA 19

ADUCEREA PE LUME A SINELUI TĂU REAL

Pierderea în greutate este fie o problemă gestionată, fie un miracol. Dacă este o problemă gestionată, atunci este minunat, însă situația rămâne slab ancorată. Dacă este un miracol, este ancorată în Dumnezeu.

Nu prea are rost să încerci să scoți la iveală un sine mai suplu, decât dacă este un sine suplu cu șanse mari *să rămână* un sine suplu. Altfel, ajungi din nou în acel colț de iad în care sufletul tău urlă îngrozit: „Nu pot să cred că am făcut asta din nou...”

În acest caz, nu ai nevoie doar să pierzi în greutate. Ai nevoie de un miracol. Totuși, când ești chinuită de un impuls adictiv, devii indisponibilă pentru a primi unul. Pentru a da naștere miracolului unui sine nou, trebuie să fii deschisă față de iubirea care străpunge scutul tău invizibil.

Un miracol este o schimbare de percepție de la frică la iubire, creându-se progres în experiența ta dacă se creează progres în mintea ta. O mare parte din munca depusă în acest curs a fost o investigație asupra motivului pentru care îți este, de fapt, frică...



în special în legătură cu alți oameni. Această lecție presupune să identifiți orice frică ascunsă legată de un aspect al sinelui tău: noul tău sine potențial.

Universul, fiind caligrafia lui Dumnezeu, este un flux continuu de iubire. Și totuși, mintea înfricoșată încearcă să blocheze această iubire la fel de continuu cum este revărsată de Spirit. Te va ține închisă în tipare repetitive, care te împiedică să devii cine ești capabilă să fii. Atâta timp cât mintea ta se află în slujba fricii, ești legată de trecutul tău. Doar dacă ești în slujba iubirii, ești liberă să mergi înainte spre un viitor nou și cu adevărat diferit.

Bineînțeles că nu slujești conștient frica. Problema este că frica pătrunde în eterurile lumii în care trăiești, iar frica generează impulsul adictiv. Mintea înfricoșată știe că dacă *tu* ajungi să trăiești din plin, atunci ea trebuie să moară. Se zbate literalmente pentru viața ei, la fel ca tine.

Și totuși, nu poți să ataci direct mintea înfricoșată. Nu scapi de ea dacă te lupți cu ea, ci doar prin transcenderea ei; nu atacând-o, ci înlocuind-o. Ți-ai petrecut o mare parte din viață spunând „Nu” dependenței tale, însă cheia libertății tale constă în a spune „Da” sinelui tău potențial. Scopul acestei lecții este de a îndepărta orice barieră pe care încă le ai și care te rețin să devii sinele tău cel mai autentic.

Pentru a deveni sinele tău cel mai autentic, trebuie să îmbrățișezi activ sinele tău cel mai autentic. Însă nu poți să faci acest lucru dacă manifesti ambivalență cu privire la acest aspect al tău sau chiar neutralitate față de el. În lipsa unei invitații cordiale, el nu poate veni. Acest sine viitor al tău – cel care trăiește cea mai înaltă manifestare a potențialului tău Divin – nu poate străpunge vălul minții înfricoșate și să vină pur și simplu spre tine. Este alegerea ta – alegerea sinelui actual – dacă îndepărtezi sau nu vălul și dacă te îndrepti spre el. Singura cale de a-l aduce pe lume este să-l iubești din toată inima.



Este o decizie importantă dacă îl îmbrățișezi sau nu, deoarece, făcând acest lucru, vei deveni una cu el. Și trebuie să fii pregătită pentru asta. Știi în inima ta că, dacă devii el, vei pierde anumite aspecte ale personalității tale actuale. Identitatea ta a fost acoperită de ceea ce ești acum, chiar dacă ești plină de anumite aspecte ce țin de frică și ură de sine. Când te uiți la împotrivirea ta, poți începe să o înlături. Când te uiți la frica ta, poți începe să o încredințezi. Ceea ce este posibil va deveni probabil doar dacă și când va fi invocat de iubire.

Și cine este sinele tău nou? În primul rând, el te iubește cu totul – se poate spune același lucru despre sinele tău actual? El se simte bine în corpul tău – se poate spune același lucru despre sinele tău actual? El are o relație sănătoasă cu mâncarea – se poate spune același lucru despre sinele tău actual? El crede că ești frumoasă – se poate spune același lucru despre sinele tău actual? Este important – de fapt, este necesar – să conștientizezi aceste breșe în alinierea ta cu sinele autentic, pentru că atunci le poți încredința Minții Divine spre vindecare. Dacă nu le încredințezi, atunci poate că le-ai descris, însă nu le-ai înlăturat. Aceste breșe sunt, de fapt, cea mai subțire membrană. Ele sunt doar gânduri. Însă nu există zid mai greu de dărâmat decât un zid de gânduri temătoare, așa cum nimic nu poate înlătura mai bine zidul decât gândurile de iubire.

Acum să înfruntăm cea mai mare frică a ta: aceea de a aduce pe lume un sine nou. Nu este frica de a fi supraponderală, ci frica de a fi suplă – frica ta de a fi liberă, frica ta de a fi extraordinară, frica ta de a fi sinele tău cel mai bucuros. Pentru cine vei mai exista atunci? Ce te vei face? Cine te va iubi? Cine te va respinge? Ce vei face când oamenii te vor aborda cu manifestări ale atracției sexuale? Ce vor spune oamenii despre tine? Cum te vei îmbrăca? Unde te vei integra?

Folosește-te de paginile jurnalului tău ca să întocmești o listă cu toate lucrurile care te sperie dacă vei fi suplă. Acum întocmește o listă cu toate lucrurile pe care râvnești să le faci fiind



suplă. Vei observa că unele lucruri sunt foarte diferite, dar altele sunt exact la fel.

De exemplu, poate că ți-e frică de ideea de a fi sexy și îți place la nebunie ideea de a fi sexy. Recunoaște această ambivalență – înțelegând cum astfel de impulsuri s-ar putea anula unele pe altele – și acum încredințează-le Minții Divine spre vindecare.

În continuare, scrie o scrisoare către sinele tău nou. Spune-i de ce ți-e frică de el și de ce te neliniștește să îl lași să apară. Spune-i acele lucruri sincer și autentic. Însă apoi spune-i cel mai profund adevăr al tău: faptul că îl iubești și că speri să vină. În relația ta cu el, vei descoperi cheia unei relații strânse cu oricine: că poate îți este frică, dar că vrei oricum să mergi înainte. Că a fi vulnerabilă în fața vieții, în felul pe care ți-l solicită iubirea, este ceva ce ai încercat să eviți, însă ai învățat cu durere că așa nu merge. Că nu ești sigură cum să realizezi acest lucru sau cum să trăiești cu el, însă că nu mai dorești să rămâi fără el. Și cere-ți iertare pentru momentele în care l-ai invitat, dar apoi l-ai făcut să plece.

Ești pregătită să trăiești în siguranța fragilă a ceea ce nu pare mereu sigur, deoarece știi acum că citadela protecției pe care ai construit-o în jurul tău nu te-a protejat de oroare și durere. Ești dispusă să renunți la energia densă a falsei certitudini și să îmbrățișezi în sfârșit energia plină de lumină a vidului. Pentru că vidul nu te mai sperie; îți dai seama acum că vidul este plin de iubire. Vidul este locul unde o să te regăsești pe tine însăși – locul în care devii una cu sinele tău *real*. Și *acesta* este miracolul tău: nu acela că spui „Nu” mâncării, ci că spui „Da” dorinței inimii tale. Și dacă spui „Da” dorinței inimii tale, spui „Da” sinelui tău potențial.

În mod miraculos, nimic din ce a apărut până în acest moment nu te reține. Mintea înfricoșată ar deveni deja ostilă, argumentând: „Las-o baltă! Durează de prea mult timp! Nu te poți schimba acum!” La care tu răspunzi: „Ba da, pot.” Deoarece pentru Dumnezeu nu există trecut, ci doar posibilități infinite pentru un viitor miraculos. Singura cale prin care trecutul te poate târî înapoi



este dacă alegi să-l porți cu tine în prezent. Pentru un dependent de mâncare, este nevoie de curaj. Este nevoie de refuzul de a crede dovezile false ale unei oglinzi lumești. Însă tu vezi *prin* oglindă acum, spre sinele tău real, aflat de cealaltă parte a ei.

Universul este specializat în noi începuturi, de la nașterea unui copil, până la apariția unei noi iubiri. Este specific naturii să o ia de la capăt, așa cum este specific minții înfricoșate să rămână blocată în trecut. Ai capacitatea să te schimbi, deoarece ești un copil al Divinității. Frica te-ar obstrucționa, însă mâna Domnului este liberă să te îndrume spre zorii unei noi zile. Nu te gândeai cine ai fost până acum, deoarece nimic din ceea ce s-a întâmplat înainte de acest moment nu are putere asupra voinței lui Dumnezeu. Voința Lui este îngăduitoare, vindecătoare, dreaptă și atotputernică. Nu contează ce spune mintea înfricoșată; nu o vei auzi dacă îl asculți pe El.



Celebrează proactiv sosirea sinelui tău renăscut. Pregătește-te pentru el așa cum te-ai pregăti pentru începerea unei vieți noi, ceea ce și este. În fiecare zi, ia un lucru despre care știi că reprezintă un aspect al sinelui, care acum trece – ceva ce poate nu are legătură directă cu mâncarea, dar totuși implică să trăiești la o energie mai joasă decât cea pe care o alegi acum – și renunță la acel lucru. Poate că vei scăpa de o dezordine veche sau te vei ocupa de o treabă de mult nerezolvată. Serios, nu asta înseamnă să pierzi în greutate?

Chiar și atunci când schimbarea *are* de-a face cu mâncarea – poate că arunci mâncare procesată, înlocuind-o cu fructe și legume proaspete – ideea în sine nu este legată efectiv de mâncare. Ideea este că renunți la energie moartă, la mâncare fără viață, la *orice* fără viață. Alegi vivacitatea și vitalitatea alimentelor integrale, naturale, deoarece alegi vivacitatea și vitalitatea unui sine nou. Faci *alegerea* de a fi fericită. Faptul că pierzi în greutate este un produs secundar al alegerii de a trăi o viață mai fericită.



Gândurile și sentimentele care alcătuiesc sinele tău nou fuzionează în mintea ta, în inima ta și, în cele din urmă, în funcționarea creierului tău. Așa cum un sistem nervos se formează într-un embrion, tot astfel se formează un sistem nervos nou și diferit în tine. În orice moment, corpul tău reacționează la vibrațiile conștiinței tale și chiar dacă unele vibrații vechi ar putea să se mai deplaseze prin tine, tu dai naștere unui corp nou. În permanență celulele mor și altele noi se nasc – îți formezi la propriu un nou recipient fizic.

Mai este un aspect miraculos cu privire la renunțarea la trecut: poți revendica iubirea pe care ți-ai refuzat-o anterior. În fiecare moment în care ai consumat mâncare nehrănitore din punct de vedere calitativ sau cantitativ, ți-ai refuzat grija de sine. Însă în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*), se spune că iubirea pe care ți-ai refuzat-o în astfel de momente este bine pusă la păstrare pentru tine până când vei fi pregătită să o primești.

Acest lucru înseamnă că toate orele de bucurie pe care le-ai fi *putut* trăi, dar nu ai făcut-o, pot fi trăite acum. Ele nu vor veni în aceeași formă, însă vor reflecta același conținut. Mai ții minte când ai fost la plajă și erai atât de stânjenită pur și simplu să te afli acolo, încât ai rămas la o cafenea de lângă și le-ai spus prietenilor că nu ai chef să te plimbi pe malul apei? Ei bine, acum această oră există în eterurile posibilității ca o plimbare plăcută pe plajă pe care nu ai făcut-o, pe care ai fi putut s-o faci și pe care acum *poți* s-o faci.

Singurul lucru care te mai poate opri acum este eșecul imaginației. Ar putea Universul să fie chiar atât de îngăduitor? Ar putea continuumul spațiu-timp să fie chiar atât de maleabil? Chiar ar putea trecutul tău să fie anulat în viitor?

Fii sigur de asta. Dacă nu cumva Dumnezeu este doar un fel de Dumnezeu, ceea ce poate fi oricând o posibilitate, dacă vrei să gândești astfel. Limitările tale fizice sunt o reflectare a credințelor tale, și dacă tu crezi că un miracol nu este posibil, atunci nu are rost să aștepți unul.

Și dacă aștepti unul, el va fi cu atât mai puternic dacă te pregătești pentru el. Sinele tău nou are o serie de atitudini diferite și o serie de obiceiuri diferite față de sinele tău vechi; ți-ar fi de ajutor să recunoști măcar o parte dintre acestea, pentru a putea să te aliniezi mai bine cu energiile pe care le reprezintă.

Scrie în paginile jurnalului tău câteva dintre gândurile, sentimentele și activitățile sinelui tău nou. Scrie în antet „Sinele meu nou” și apoi întocmește o listă. Fiecare rând începe cu: „Eu...”

Sinele meu nou

- *Eu... merg să fac baie în pielea goală, în lacul din apropiere.*
- *Eu... port costum de baie la plajă și nu mă simt stânjenită.*
- *Eu... merg printr-un mall și nu mă simt nefericită.*
- *Eu... mă urc pe cântar și sunt mândră de mine.*
- *Eu... mă dezbrac în cabinetul doctorului și nu mi-e rușine.*
- *Eu... știu ce înseamnă să-mi fie foame înainte să mănânc.*
- *Eu... merg la o petrecere și mă simt în largul meu.*
- *Eu... mă bucur să mă rostogolesc și să stau pe podea, ca să mă joc diverse jocuri cu copiii mici.*
- *Eu... sunt mândră să știu că familia mea este mândră de mine.*
- *Eu... sunt mai sensibilă decât eram înainte la suferința altora.*
- *Eu... văd mâncarea ca pe un dar pentru care Îi mulțumesc lui Dumnezeu, un dar de care n-aș abuza niciodată și de care îmi doresc ca toți oamenii să aibă parte îndeajuns.*
- *Eu... mă bucur de corpul meu.*
- *Eu... mă bucur să am grijă de corpul meu.*
- *Eu... sunt recunoscătoare pentru corpul meu și pentru bucuria pe care mi-o aduce mie și altora.*

Sub fiecare enunț, mai înfrumusețează puțin cu privire la lucrurile pe care le îmbrățișezi în noua ta viață. Fă acest lucru vorbind la persoana întâi, ca și cum ai scrie în jurnal:

Astăzi am fost la plajă și mi-a făcut plăcere să port noul meu costum portocaliu cu mărgelile aurii în partea din față. Când m-am plimbat pe nisip, m-am bucurat să simt cum soarele îmi mângâia pielea, că aveam un corp sănătos și tonificat și că mă simțeam atât de ușoară și de liberă.

Apoi scrie următoarele cuvinte sau altele asemenea:

Lăudat fie Domnul; Aleluia; Așa să fie; Amin sau Cât de fabulos este!!!

Nu uita, când termini, să așezi ceea ce ai scris pe altar.

Acum clădești noi căi neuronale, pregătind o casă pentru sinele care va apărea. Însă aceste căi trebuie să se creeze în funcție de propriile ritmuri și de propriile alegeri. Sinele tău nou nu este altcineva decât tine; este apariția persoanei care ai fost mereu, dar pe care ai ținut-o ascunsă mult timp. Nu e ca și cum ar fi fost ceva *greșit* la tine, ci că, în ceea ce privește greutatea, ceva la fel de corect la tine, ca și la oricine altcineva, a fost îngropat de impulsul tău adictiv. Nu a fost nimic în neregulă cu tine niciodată, ai fost doar rănită. Nevoia ta nu este aceea de a înlocui un sine deficient, ci de a invoca să funcționeze din nou sinele tău perfect, care reprezintă adevărul despre cine ești tu.

Mintea ta înfricoșată nu te-ar lăsa să crezi nimic din toate acestea: „Este ceva în neregulă cu tine pentru că ai această problemă cu greutatea. Este ceva în neregulă cu tine pentru că nu ai gestionat mai bine problema.” Însă tu ești un copil al Divinității, iar Divinitatea nu are nimic în neregulă. Într-adevăr, ai derapat de la cursul perfecțiunii tale, însă perfecțiunea ta nu a fost niciodată distrusă.

Pentru a-ți manifesta perfecțiunea exterioară, trebuie să regăsești perfecțiunea interioară. Însă calea ta ar putea să nu arate

ca a celorlalți. Esența ta nu este ceva impus din exterior; este ceva care apare organic, din interior. Dai naștere sinelui tău autentic prin faptul că îți acorzi ceva ce poate nu ai avut niciodată: permisiunea de *a fi*, pur și simplu.

Indiferent de motiv și indiferent în ce mod, sinele tău real s-a ghemuit ani întregi într-un colț al debaralei tale psihice. Sinele tău real nu s-a arătat lumii ca fiind prea mare; s-a arătat ca fiind prea *mic*. Și în vreme ce ai încercat cu disperare să-l hrănești, nu mâncarea – ci permisiunea, aprobarea și aprecierea ta – îl fac să stea în picioare, înalt și mândru. Când îl hrănești emoțional, el te hrănește fizic. Dacă îi dai naștere, tu vei deveni el. Iar impostorul va dispărea.

Nu este de mirare că nu ai avut pofte perfecte: există un loc în care sinelui tău perfect nu i s-a acordat spațiu psihic nici măcar să existe. Acum, că îți dai seama de asta, îl poți lăsa să apară. Poți să încetezi să-l mai cenzurezi. Poți să încetezi să-l mai ascunzi. Poți să încetezi să mai renunți emoțional la propriul proces de naștere. Și vei descoperi că sinele tău real, odată ce i se îngăduie să strălucească, știe exact ce să facă în orice domeniu al vieții tale, ca să răspândească strălucire și lumină.

Nu este nevoie să-i spui ce să facă sau cum să fie; trebuie doar să îi îngădui să facă și să fie așa cum a fost programat de Dumnezeu să facă și să fie. Un lucru este sigur: la fel ca toți copiii lui Dumnezeu, el este atât perfect, cât și perfect unic. Ultimul lucru pe care trebuie să-l faci este să-i spui cum să mănânce: miracolul tău constă în faptul că-i îngădui *lui* să-ți spună *ție* cum să mănânci.

Într-o lume a șabloanelor, ea este orice numai un șablon nu. Vei pierde în greutate, însă o vei face în stilul *tău*. Sinele tău real posedă o înțelepciune naturală în ceea ce privește cum este mai bine să mănânci și posedă o înțelepciune naturală în ceea ce privește cum este mai bine să pierzi în greutate. Trebuie doar să știi că s-ar putea ca tiparul tău să nu semene cu al altcuiva. Unii dintre noi se învârt în cercuri, alții merg în linie dreaptă.



Mi-am dat seama demult că dacă intru în dormitor și-mi spun: „Bun, și acum fă patul. Fă curat în cameră. Organizează tot”, mă voi simți probabil cu totul copleșită de sarcina respectivă. Însă dacă îmi spun că de fiecare dată când intru în cameră pot să fac ceva *bine* – să fac patul măcar parțial, să-mi strâng pantofii și să aranjez mormanul acela de cărți, apoi să termin de făcut patul data viitoare când mai intru în cameră și așa mai departe – atunci îmi voi fi făcut ordine în cameră în același interval de timp cât le-ar fi luat și altora. Aș fi făcut-o mai degrabă la modul circular, și nu liniar. Cercurile nu sunt mai rele decât liniile drepte; sunt doar un tipar diferit.

Am descoperit același lucru și cu exercițiile fizice. Dacă îmi spun că trebuie să fac mișcare timp de o oră, atunci uneori mi-e greu – și probabil că n-am s-o fac în mod regulat, așa cum ar trebui. Însă am descoperit că dacă am o saltea de yoga în birou, un set de greutatea acolo și altul în dormitor, o minge medicinală în hol și un aparat pentru abdomene sub birou, atunci chiar nu am nicio problemă – ba chiar îmi place – să mă opresc din două în două ore să fac vreo zece minute de exerciții fizice, pentru că asta îmi dă o stare de bine! Până la sfârșitul zilei, fac toate exercițiile pe care le am de făcut.

Îmi dau seama că există experți în sport care ar argumenta că o oră întregă de antrenament continuu este mai bună, însă tot ce știu este că atunci când vine vorba despre mâncare, exerciții fizice sau despre aproape orice altceva, trebuie să-mi găsesc propriul ritm și să-l respect. Zilnic îmi spun că până și o mică plimbare sau o alergare scurtă sunt bune. Iar când merg la sală, nu trebuie să petrec acolo o oră pentru ca timpul meu să fi fost petrecut în mod util.

Și relația mea cu mâncarea este asemănătoare. Nu sunt dependentă de mâncare, așa că nu trebuie să mă abțin de la vreun tip de mâncare. Totuși, fiindcă am mâncat compulsiv în trecut, încă mai am tendința să acționez astfel. Nu pot să țin în casă pră-



jituri bune pentru că sunt șanse să le mănânc. Nici fursecuri nu prea găsești prin dulapurile mele, pentru că m-am învățat minte. Însă nici nu mi le refuz.

Cheia pentru mine este să îmi dau voie să mănânc orice vreau, pentru că dacă fac asta, îmi acord permisiunea să fiu cea care sunt cu adevărat, iar cea care sunt cu adevărat nu *vrea* să mănânce excesiv. Atât timp cât îmi îngădui să comand la restaurant tartă cu fructe, probabil că voi mânca foarte puțin din ea. S-ar putea să vreau doar o linguriță sau două. Dar dacă nu comand? Sunt șanse să consum mult mai multe calorii după aceea, în ziua respectivă, ca reacție la faptul că mi-am refuzat ceva.

Sinele tău real, la fel ca sinele meu real, știe ce să facă și cum s-o facă. Însă trebuie să-ți îngădui să dovedești acest lucru. Limitele sunt bune, însă nu pot fi impuse arbitrar; ele trebuie să izvoarscă din propria ta înțelepciune lăuntrică. Mie nu mi-a spus nimeni: „Sub nicio formă să nu lași prăjituri pe masa din bucătărie”. Nu, eu am ajuns singură la această concluzie. Eu *aleg* să nu las acolo prăjituri, din iubire față de mine și pentru că sunt conștientă de propriile limitări. Dacă ești dependentă și *trebuie* să-ți impui anumite limite, atunci să știi că acele limite sunt un dar pentru tine și primește-le ca atare.

În final, cel mai mare miracol este acesta: vei ajunge să-ți dai seama că ești în regulă *exact așa cum ești*. Sinele tău real *vrea* mâncare sănătoasă, exerciții fizice revigorante și un stil de viață activ. Sinele tău real nu *vrea* efectele dăunătoare ale mâncării nesănătoase, procesate, și o existență sedentară. Sinele tău real știe ce reprezintă aceste lucruri – un mormânt pentru cea care ai fost. Acum te-ai schimbat, și acele zile s-au dus. Sunt de domeniul trecutului.

Ai aruncat o privire în oglinda spirituală și ai văzut cine trebuie să fii, cine tânjești să fii și cine alegi acum să fii. Ești pregătită să faci mai mult decât să pierzi pur și simplu în greutate. Ești pregătită să te înalți, s-o iei de la capăt și să fii liberă.

Reflecție și rugăciune

Respiră adânc și închide ochii.

Vizualizează cu ochiul lăuntric o fântână mare de lumină țâșnind din fruntea ta. Apa din fântână este formată din lumină sclipitoare și lichidă. Este o fântână a conștiinței autentice, împroșcând în aerul din jurul tău iubire, lumină și râset.

Acum vizualizează aceste traiectorii ale luminii cum încep să prindă contur, iar conturul format este corpul fizic al sinelui tău de inspirație Divină. *Bucură-te* pur și simplu de această viziune ludică, magică. Nu o judeca. Vizualizeaz-o și atât. Acum vizualizezi cine ești cu adevărat.

Vizualizează cum viziunea devine tot mai detaliată și mai consistentă și privește cum începe să se uite la tine. Îți spune ceva? Primește iubirea și recunoștința pe care sinele tău potențial le revarsă înspre tine. Celebrezi sosirea ei pe lume; ai renăscut. Sinele tău real a rămas ascuns prea mult timp, iar acum este nespus de bucuros să se ivească.

Privește ce face și cum se mișcă. Vizualizează cum se exprimă. Observă cum mănâncă. Petrece timp cu el. Îmbrățișează-l. *Bucură-te de el*. Și fii conștientă că el ești tu.

*Doamne,
În această zi,
celebrez renașterea mea.
Cu laude și mulțumiri,
o accept acum.
Ajută-mă să renunț la
cea care am fost,
și să o iau de la capăt ca un sine mai bun...
un sine superior,*

*un sine non-compulsiv,
un sine mai bucuros,
un sine mai util,
un sine mai liniștit,
un sine mai iubitor,
un sine mai frumos,
sinele meu autentic.*

*Doamne,
Mă încredințez Ție acum,
și Îți mulțumesc
pentru ce va urma.
Amin*



LECȚIA 20

Operație pe suflet

Imaginează-ți din nou că stai pe o lespede albă de marmură. Lespedea poate părea incomodă, însă nu este. Deși te-ai aștepta, poate, să fie tare și rece, se simte de fapt de parcă ai cădea într-un spațiu paradiziac al iubirii nemărginite. Este o saltea moale, pe care te poți relaxa acum așa cum nu ai mai făcut-o niciodată, liniștită, cum nu ai mai fost niciodată. Nu ești singură, ci mai degrabă înconjurată de forțe nevăzute. Pretutindeni în jur sunt îngeri și oameni care te iubesc.

Această imagine este la fel de reală ca scaunul pe care stai. Și nu descrie doar un anumit loc sau o anumită experiență – descrie realitatea spirituală a vieții tale. Minte înfricoșată susține sus și tare că *ea* are realitatea de partea ei: realitatea dimensiunilor corpului tău, realitatea obsesiei tale, realitatea eșecurilor tale din trecut. Însă aici greșește mintea înfricoșată, deoarece lumea de care îți vorbește este doar o iluzie. Acum te trezești din iluziile tale, iar planul material, așa cum îl experimentezi tu, începe să se transforme.

De câte ori întâlnești pe cineva, de câte ori mergi undeva sau ai o experiență de orice fel, Universul te invită să faci o alegere



pentru sinele tău real. Experimentează acum totul în lumina iubirii și, pe măsură ce faci asta, lumina ta lăuntrică va străluci. Îți va aminti de cunoașterea ta esențială, îți va activa puterile spirituale și va aduce pace în regatul tău lăuntric.

În prezența sinelui tău autentic, orice cuvânt, orice alegere, orice poftă, orice energie, orice manifestare care nu îți reflectă frumusețea... vor dispărea de la sine. Nu vei spune „Nu” alegerilor alimentare greșite; nici măcar nu le vei lua în considerare. Nu îți vor mai atrage atenția.

Odată ce te-ai aliniat la ușurătatea ființei tale autentice, energiile dense, greoaie ale dependenței și compulsiunii se vor îndepărta de propria lor greutate moartă. În lipsa sprijinului forței emoționale a problemelor tale neasimilate, ele vor fi complet lipsite de orice forță vitală. Se vor scurge din tine, iar tentaculele lor nu vor mai putea să se prindă de un sistem care nu-i lasă niciun punct vulnerabil. Ai luat decizia și, ca în cazul oricărei decizii luate cu forța iubirii autentice, toată energia potrivnică devine nulă și vidă.

Ai început procesul de autoexaminare care stă în centrul vindecării autentice: ai îmbrățișat procesul; te-ai împotrivit procesului; te-ai îndepărtat de proces; și totuși, în unele momente, te-ai deschis cu mai multă umilință față de posibilitatea unui miracol. Ca orice dependent, ai și strigat după vindecare, dar i-ai și închis ușa, uneori în aceeași clipă. Însă ai depus efortul.

Ai parcurs acest curs cu iubire-n suflet, iar iubirea pe care ai chemat-o la tine este pe drum. Te-ai rugat să fii eliberată. Ai invocat o vindecare spirituală și ți-ai deschis inima să o primești. Pregătește-te acum pentru operația spirituală, alchimia Minții Divine, odată ce i se acordă accesul la ființa ta totală.

Medicul Divin va extirpa din tine tot ceea ce nu îți dorești. El va înlătura greutatea de pe sufletul tău și vei cunoaște ușurătatea după care tânjești. Curăță-ți sufletul în acest scop, așa cum ți-ai curăța corpul înainte de o operație fizică. Respiră adânc de



câteva ori, cât de bine poți, inspirând iertare și iubire, și expirând resentimente și frică. Fii dispusă să te deschizi pentru o operație miraculoasă.

Citește următoarea vizualizare și apoi închide ochii, să o vezi. Roagă-te pentru prezența Divină și imaginează-ți Medicul Divin cum vine la tine în timp ce stai pe lespede de marmură. Primește iubirea Lui și, cu ajutorul ochiului lăuntric, privește ce se întâmplă când El își așază mâinile pe tine.

Simte laserul spiritual al iubirii Lui cum te pătrunde. Îngăduie-ți să simți problema emoțională înmagazinată în fiecare zonă a corpului tău și experimentează vindecarea Lui.

Poate că în mintea ta vor apărea oameni care să-ți ceară iertare sau de la care să primești iertarea; s-ar putea să îți parvină o înțelepciune la care nu ai mai avut acces niciodată; direcția și orientarea vieții tale ar putea să-ți răsară brusc în minte. Când se întâmplă acest lucru, carnea în exces începe să se topească. În carne sunt întipărite cuvinte și probleme, speranțe și temeri, amintiri și traume, nume și situații... cuvinte pe care numai tu și El le puteți ști.

Suferința pe care încă o porți cu tine... slăbiciunea de care vrei să scapi... problemele pe care ai încercat să le rezolvi fără ajutor Divin... situațiile pe care ai încercat să le dirijezi singură, fără o călăuză Divină... scopurile pe care ai încercat să le atingi fără binecuvântare Divină... întrebările la care ai încercat să răspunzi fără să te rogi pentru înțelepciune... relațiile care nu merg... relațiile pentru care nu ai fost pe atât de recunoscătoare pe cât ar fi trebuit... situațiile în care știi că te poți descurca mai bine... domeniile vieții în care te-ai gândit numai la tine... numele unei persoane pe care încă nu ai iertat-o... un eveniment pe care nu poți să-l dai uitării... o relație de care nu poți să nu fii obsedată... Locurile din mintea ta cărora li s-a pus lacăt, din suferință, se vor destinde acum sub mâinile Medicului Divin.



Tot ce îți provoacă acum anxietate va dispărea. Când greutatea este îndepărtată din psihicul tău, este îndepărtată, nevăzut, și din corp. Energia ei se transformă în mod miraculos în înțelepciune. Iar înțelepciunea se transformă în lumină.

El a auzit fiecare strigăt de-al tău ce Ți era destinat, în profunzimile tristeții și disperării tale. El ți-a ascultat fiecare rugăciune pe care ai spus-o, iar El a văzut fiecare efort pe care l-ai depus ca să fii liberă. Acum, prin această operație pe sufletul tău, El îți reorganizează mintea și extirpă întunericul, tăindu-l de la rădăcină. Rușinea... extirpată. Critica și învinuirea... extirpată. Suferința... extirpată. Frica și poverile... extirpate. Egoismul... extirpat. Izolarea... extirpată. Obsesia... extirpată. Furia... extirpată. Pofta... extirpată.

Ceea ce rămâne este sinele tău esențial. Când te întorci în sfârșit la realitatea Divină – la iubirea imaculată, statornică din tine – atunci toate gândurile, sentimentele și poftele sunt vindecate. Ce nu există în iubire nu mai există deloc în tine.

În spațiul acestui proces miraculos, în liniștea acestei operații sacre, îngăduie-ți să experimentezi cu adevărat mișcarea mâinii Medicului Divin. El înlătură carnea din corpul tău prin înlăturarea suferinței din inima ta. Această operație este atât de reală pe cât alegi tu să fie. Corpul tău este vindecat, iar mintea este refăcută. Miracolul tău s-a produs.

Reflecție și rugăciune

Întreaga lecție de față este o reflecție asupra realității spirituale. Alocă-i cât mai mult timp cu putință, apoi spune următoarele rugăciune:

Doamne,

Sunt pregătită să mă vindec.

Sunt pregătită să renunț.

*Te rog, ia-mi voința,
fie ea slabă sau puternică,
și folosește-o pentru a-mi transforma existența.
Pătrunde în mine, în fiecare celulă a ființei mele.
Extirpă orice disfuncție și orice boală.
Înlătură compulsivitatea și
luminează-mi sufletul.
Îți încredințez înținericul meu,
Te rog, umple-mă cu lumina Ta.
Ia tot ce e greșit la mine
Și lasă-mi doar ce-i drept.
Fă-mă să aflu în sfârșit
cine sunt cu adevărat.
Amin*



LECȚIA 21

STRĂLUCIREA CORPULUI

Te afli acum într-o călătorie care, odată începută, nu se va mai încheia niciodată.

Ori de câte ori te gândești la numele Domnului, celulele tale se vor alinia mai profund cu Divinitatea. Încredințează-ți corpul iubirii și consideră drept unic scop al tău pe acest Pământ să fii mâinile, picioarele, cuvintele și faptele iubirii. Fă-o ca pe o joacă, imaginându-ți că trăiești într-o lume sacră. Pentru că așa și este. Cu fiecare răsuflare, te vei bucura să respiri în spiritul Domnului. Întregul tău corp se va trezi la o vivacitate nouă și aproape tulburătoare. Trăiești în El, la fel cum El trăiește în tine.

Când te uiți la mâna ta, vezi mâna Lui. Când vezi cu ochii tăi, imaginează-ți că vezi cu ochii Lui. De câteva ori pe zi, oprește-te pur și simplu și imaginează-ți corpul tău plăsmuit din lumină. Și vei deveni o ființă a luminii.

Da, vei deveni imponderală. Adaugă la acest curs orice regim care funcționează în cazul tău privind alimentația și exercițiile fizice și vei obține în sfârșit o combinație de succes. Însă nu uita: odată ce pierzi în greutate, dacă te întorci la formele gândirii



care au fost înmagazinate de la început, neadecvat, în carnea ta, atunci este rezonabil să presupui că procesul de înmagazinare se va relua. Ai învățat ceva despre tine din toate acestea: nu funcționezi bine când te afli în afara cercului iubirii lui Dumnezeu.

Fie că sunt pline de întuneric, fie că sunt pline de lumină, toate drumurile duc înapoi spre brațele Divinității. Fie prin lumina de la capătul tunelului, fie prin lumina care se vede în clipa morții, iubirea va avea mereu ultimul cuvânt. Nu trebuie să aștepti nici tunelul, nici moartea; o poți auzi acum. Suferința pe care ai experimentat-o nu a fost de la bun început a iubirii, iar tu ai suferit destul. Știi ce trebuie să faci acum ca să te oprești.

Vei putea vreodată să mănânci un aliment sau altul, oricând vrei? Nu sunt eu în măsură să spun asta; trebuie să te sfătuiască cei cu o putere mult mai mare de înțelegere a condițiilor tale fizice. Vei putea vreodată să uiți pur și simplu de slujirea dictatelor iubirii în tot ceea ce faci? La această întrebare, pot răspunde cu încredere: *Nu*. Cel puțin nu fără riscuri. Ai căpătat o înțelegere profundă cu privire la locul în care sufletul tău tânjește să fie: strâns cu putere în brațele Domnului, fără cea mai mică dorință de a pleca în altă parte. Nu ești acasă în afara căldurii învăluitoare a acelei iubiri, ești neliniștită la nivelul sufletului și este posibil să faci ceva să-ți exteriorizezi neliniștea. Apropo, acestea nu sunt vești proaste. Înseamnă că, în inima ta, ești o ființă mistică.

Nu vei uita niciodată prin ce te-a făcut să treci această problemă din viața ta – și, la nivelul cel mai profund, nici nu vei dori cu adevărat. Pentru că atunci când te uiți în oglindă și vezi doar persoana fericită a cărei greutate corporală a devenit o sursă de plăcere, și nu de suferință, vei ști că ai asistat la un miracol. Vei ști că ai aflat un secret spiritual pe care nu l-ai fi putut descoperi decât în profunzimile întunericului tău și în culmea disperării.

Deși lacrimile pe care le-ai vărsat pe drumul tău către miracol au fost lacrimile cuiva care se întreba uneori dacă viața merită într-adevăr suferința, vei ști în sufletul tău că a meritat. Pentru

că în final ți-a arătat ceva despre Dumnezeu și despre tine. Persoana care vei deveni la capătul acestei probleme, pe măsură ce vei continua călătoria ta și după stația numită „Pierderea în greutate”, va avea un surâs tainic, pe care doar ceva mult mai puternic decât simpla pierdere în greutate ți l-ar fi putut oferi. Nu doar corpul tău va fi înnoit, ci și inima și sufletul tău.

Iar de acolo te vei îndrepta spre un viitor diferit decât ai fi crezut, dacă ai mai fi fost răvășită și pierdută în iadul alimentar. Ieșind din acel loc îngrozitor, îi vei observa pe cei care caută la rândul lor ieșirea. Și adesea doar cu un surâs blajin, iar alteori cu o atingere mai substanțială, vei fi alături de alții, deoarece ai simțit spiritul nevăzut al iubirii cum se întinde spre tine.

Vei fi cineva care, după ce a avut parte de o vindecare miraculoasă, poate produce un miracol în viețile altora. Cuvintele tale vor avea profunzime, reflectând profunzimea înțelepciunii tale dobândite cu greu; bunătatea spiritului tău, reflectând atingerea celestă pe care ai primit-o în adâncul suferinței tale; și o putere a personalității tale care poate fi întâlnită doar în cineva care a ținut cu privirea diavolul din sufletul său. Felicitări. Acesta nu este sfârșitul; este noul tău început.

Nu mai ești cine ai fost ieri, nu mai ești cine ai fost învățată să crezi că ești și nu ești corpul tău. Ești un spirit care trăiește etern într-un tărâm dincolo de lumea materială, purtând un corp fizic ca pe un costum frumos. Și nu ai aflat asta abia acum. O știi *cu adevărat*. Nu este doar o metaforă; este adevărul.

Sinele tău spiritual nu este secundar în raport cu sinele tău fizic: el a fost aici înainte să apară corpul tău pe lume și va rămâne și după moartea acestuia. Nu este un simbol; este sinele tău real. Dincolo de corpul tău, există strălucirea corpului. Și toate prin câte ai trecut, inclusiv căile oribile pe care ai umblat prin infernul alimentației disfuncționale, au servit în cele din urmă unui singur scop: să te aducă aici, în acest punct, la această cunoaștere și la această pace.



Nu simți doar fizicul; simte strălucirea corpului. Când stai jos, simte-ți corpul... apoi simte corpul spiritual care stă înlăuntrul tău. Simte pur și simplu prezența lui; este tot ce trebuie să faci.

Nu simți doar fizicul; simte strălucirea corpului. Când stai în picioare, simte-ți corpul... apoi simte corpul spiritual care stă în picioare înlăuntrul tău. Simte pur și simplu prezența lui; este tot ce trebuie să faci.

Nu simți doar fizicul; simte strălucirea corpului. Când mergi, simte-ți corpul... apoi simte corpul spiritual care merge înlăuntrul tău. Simte pur și simplu prezența lui; este tot ce trebuie să faci.

Acestea sunt acțiuni subtile, însă ele îți vor schimba viața. Pentru că ceea ce vei simți este hrana ta. Faptul că aceasta îți va reduce greutatea este aproape inerent. Ai dat naștere unui nou simț al sinelui. Lași în urmă un simț doar material al sinelui tău și te identificezi în schimb cu spiritul din tine. În tărâmul spiritual, nu porți materie în exces, deoarece ești iubire și nimic altceva decât iubire.

Această călătorie pune capăt unui coșmar personal și inițiază o cale mai conștientă de a păși prin viață. Te-ai întors la Dumnezeu pentru a te ajuta cu greutatea corporală și ai simțit reacția Lui; asigură-te acum că tu însăși nu vei abandona relația. Greutatea corporală a fost o rană în spiritul tău, însă este o rană care te-a înngenuncheat – și în felul acesta a devenit o binecuvântare. Te-a învățat umilința, ți-a adus o înțelegere mai profundă a măreției și milei Universului și te-a adus acasă la sinele tău autentic. Acum că ai întâlnit astfel de mistere, nu îți îngădui să uiți ce te-au învățat.

Știi acum că miracolele se produc de la sine în prezența iubirii și că, în prezența fricii, erupe compulsiunea ta. Știi că orice moment de iubire blocată este o invitație pentru ca frica să pătrundă. Știi că frica alimentează ego-ul, activează dependența și te întoarce inevitabil la suferință. Știi că oricând alegi iubirea, chiar și când împotrivirea ta este puternică, iubirea va fi mereu acolo să te salveze de tine însăși. Nu uita aceste lucruri și vei fi bine.

Ceea ce ai considerat a fi cea mai mare povară a ta a devenit, de fapt, cel mai mare miracol al tău. Indiferent ce remușcări ai, indiferent ce regret ai avut cu privire la suferința deja îndurată, ele se vor transforma ca prin farmec în bucurie. Toată fericirea pe care ți-ai refuzat-o când ai fost prinsă în chinurile infernului alimentar te așteaptă acum, fiind pusă în fișierul de trimitere ulterioară, în tot timpul în care mâncai excesiv. Acum vei putea să descarci toate energiile minunate, libere și bogate care au fost deviate de compulsiunea ta. De la plăcerea de a purta o pereche frumoasă de jeanși până la descoperirea valorii mâncării proaspete, organice; de la plăcerea de a dansa până la satisfacția unui stil de viață sănătos, te vei *bucura* așa cum nu ți-ai mai îngăduit de mult timp, dacă nu chiar niciodată.

Aceasta este o cale pe care vei merge tot restul vieții – nu doar ca să-ți gestionezi problemele cu mâncarea, ci și ca să găsești și să trăiești cea mai autentică versiune a sinelui tău. În fiecare zi, munca ta va fi aceea de a-ți monitoriza cu vigilență gândurile – ca să nu fie *nevoie* să-ți monitorizezi cu atâta vigilență alimentația. Cu cât gândurile tale vor fi mai ușoare, cu atât poftele vor fi mai ușoare. Pe măsură ce scapi de obezitatea mentală și emoțională, la fel se va întâmpla și cu cea fizică. Vei deveni, în toate dimensiunile ființei tale, sinele tău „plin de lumină”.

Mai deschide o dată jurnalul și gândește-te ce a însemnat acest curs pentru tine... ce a fost dificil, ce a fost ușor, ce simți că ai realizat și la ce simți că vei lucra în continuare pe măsură ce vei înainta. Scrie lucrurile pe care le-ai învățat despre tine pe măsură ce ai avansat în acest curs și ce schimbări faci ca rezultat al perspectivelor interioare. Observă felul în care percepția de sine s-a schimbat de când ți-ai dat seama că ești mai mult decât un trup din carne, pe care îl poți percepe cu ochii tăi fizici.

Aruncă o privire spre altarul tău și gândește-te cine erai când ai început să-l clădești, cât de puține lucruri înțelegeai despre tine și cât de vulnerabilă te simțeai atunci în fața demonilor dependenței, care ți-au terorizat viața. Indiferent dacă simți sau



nu că toți demonii s-au retras complet în vizuina lor de pe tărmurile neantului, observă cât de convinsă ești, undeva în mintea ta, că nu lupți singură cu ei – și că lupta a fost, de fapt, deja câștigată. Să știi acum și să nu uiți: există îngeri în stânga ta și există îngeri în dreapta ta, există îngeri în bucătăria ta și îngeri care sunt alături de tine tot timpul. Ai cerut ajutor și ai simțit că acesta a sosit.

Indiferent unde te afli în călătoria ta spre lumină, ți-ai dat seama de un lucru și ar trebui să ții cont de el tot timpul: întunericul se află în spatele tău. De fapt, întunericul a dispărut.

Reflecție și rugăciune

Cu ochii închiși, așază-te într-un loc relaxat și liniștit.

Acum vizualizează cu ochiul minții casa în care locuiești. Privește cum o ceață de îngeri vine la tine în vizită. Imediat cum ajung, îngerii se pun pe treabă. Mai întâi, fac schimbări prin bucătărie. Merg la chiuveță, deschid frigiderul, verifică dulapurile. Nu poți să-ți dai seama exact ce fac, însă știi că fac ce trebuie. Găsesc acele provizii secrete și râd când ele dispar în mâinile lor. Îți transformă mediul, preschimbând totul în lumină. Merg în dormitor, îți deschid dulapul și îți fac ordine în el. Îți fac ordine în sertare. Fac ca totul să arate minunat.

Apoi observi că te urmăresc oriunde mergi, din casă până la mașină, până la locul de muncă și oriunde altundeva. Observi că ei umplu lumea. Când se uită la ceva, acel lucru devine mai frumos; când ating un obiect, se transformă în lumină sclipitoare. Și, în final, se întorc să se uite la tine. În clipa în care încep să reverse lumina asupra ta, ei văd în tine lumina care există deja acolo. Ei înșiși strălucesc mai puternic atunci când se uită la tine. Ei îți văd spiritul, înveșmântat într-un costum mult mai frumos: strălucirea corpului, frumusețea corpului, bunătatea corpului.

Ei fac o plecăciune în cinstea luminii din tine. Și pretutindeni e bucurie.

*Doamne,
Astăzi pășesc cu recunoștință
pentru miracolele pe care Tu le-ai produs în mine,
pentru ușurătatea ființei mele
și pentru schimbările pe care le simt.
Fie ca haosul sinelui meu vechi
să rămână, Doamne, acum doar o amintire.
Îți mulțumesc, Îți mulțumesc, Îți mulțumesc,
Amin*



PAGINI DE JURNAL PENTRU

CURSUL
DE PIERDERE
ÎN GREUTATE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

❧ MULȚUMIRI ❧

Pe lângă contribuțiile inestimabile ale lui Oprah Winfrey, menționate anterior, mulți alții au făcut ca această carte să prindă viață.

Prietena și colega mea plină de compasiune și genială, Grace Gedeon, și-a deschis inima și și-a făcut timp pentru mine, ajutându-mă să înțeleg lucruri pe care altfel nu le-aș fi înțeles cu privire la infernul secret al dependenței alimentare. A străbătut jumătate de lume ca să-și împărtășească înțelepciunea și orice ajutor pe care acest curs îl oferă altora nu ar fi fost posibil fără ajutorul pe care ea mi l-a oferit mie. Sper că am scris o carte demnă de contribuția ei enormă.

Prietena și moașa mea literară, Andrea Cagan, cu felul ei unic de a se adresa atât slăbiciunilor, cât și forțelor mele, m-a ajutat enorm cât timp m-am luptat să-mi aștern ideile pe hârtie. Ca întotdeauna, a fost un mare dar pentru mine.

O apreciez pe Katherine Woodward Thomas pentru viziunea și claritatea privind propria experiență, adâncindu-mi mai mult cunoașterea asupra vieții secrete a persoanelor care mănâncă excesiv.

Îi mulțumesc lui Kathy Freston, „Îndrumătoarea” mea, la care am făcut referire în Lecția 11. Cartea ei, *Quantum Wellness (Cuantumul stării de bine)*, m-a ajutat pe mine și pe mulți alții să înțelegem principiile spirituale care stau la baza mâncatului sănătos.

Îi mulțumesc lui Reid Tracy pentru editarea acestei cărți și pentru că mi-a acordat timp și spațiu să scriu cât mai bine.

Le apreciez profund pe Louise Hay și Jill Kramer pentru că și-au făcut treaba atât de frumos, oferindu-mi posibilitatea să mi-o fac și eu cât mai bine pe a mea.

Le mulțumesc lui Christy Salinas, Amy Gingery, Jacqui Clark, Jeannie Liberati și lui Margarete Nielsen pentru abordarea lor excelentă și plină de grație asupra procesului de editare.

Îi mulțumesc și lui Shannon Littrell, recunoștința mea este profundă față de sprijinul inspirator și mereu încurajator. Unii oameni sunt ca niște îngeri literari, și tu ești unul dintre ei.

Această carte a fost o lucrare a iubirii, creată și îngrijită de multe mâini iubitoare. Față de toți cei menționați mai sus, rămân profund recunoscătoare.



DESPRE AUTOARE

Marianne Williamson este un conferențiar recunoscut internațional și autoare a bestsellerurilor *A Return to Love* (*O întoarcere la iubire*), *Healing the Soul of America* (*Vindecarea sufletului Americii*), *A Woman's Worth* (*Valoarea unei femei*), *Illuminata* (*Iluminata*), *Everyday Grace* (*Grația de fiecare zi*^{*}), *The Gift of Change* (*Darul schimbării*), *The Age of Miracles* (*Vârsta miracolelor*^{**}), *Enchanted Love* (*Iubire magică*)^{***}, printre alte lucrări. Williamson a organizat multe acte de caritate pe tot cuprinsul țării, pentru oameni cu boli fatale (a fondat proiectul Angel Food, în Los Angeles). A pus totodată bazele campaniei în vederea formării unui Departament American pentru Pace.

Pentru a afla mai multe despre munca lui Williamson și pentru a primi un newsletter privind conferințele și evenimentele ei, vizitează website-ul **www.marianne.com**.



* *Grația de fiecare zi*, Editura For You, București, 2005. (n.tr.)

** *Vârsta miracolelor*, Editura Curtea Veche, București, 2011. (n.tr.)

*** *Iubire magică*, Editura For You, București, 2003. (n.tr.)

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: mai 2015
Apărut: mai 2015



Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.

tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro